فروری 2016
ڈان
کا دسترخوان
جشنِ بہاراں
اک پیغام محبت ہے
فروٹ چاکلیٹ اسٹکس
کڈز اسپیشل کی ریسپی
بالکونیاں
ثقافت کی رکھوالیاں
اداکارہ سنبل اقبال
آپ اپنی دریافت
جشنِ بہاراں

فہرست

جشنِ بہاراں

جشن بہاراں ... اک پیغام محبت ہے 14
ویلنٹائنز ڈے ... تازہ گلابوں سا مہکتا تہوار 15

کھانا صحت کے خزانے

چاکلیٹ بڑھائے محبتیں 16
گاجر اور گاجر سے بنی کانجی اور گجریلا! 18
بو پر نہ جائیں، لہسن کھائیں 20
اشیائے خوردنی کو بچائیں کیسے؟ 21

صحت عامہ

پائی لوکسنگ 24
حجامہ ... ایک سنت، ایک علاج 26
پانی پینے کی عادت نہیں 28
غذائیت کا کیسے ہو صحت سے ملن 30

رخِ زیبا

شال ... اک ریشمی سا پیرہن 32
میک اپ کرنا ضروری 34
رنگ دار بام، ہوا ہونٹوں کے نام 36

یہ شیف ہمارے

اقبال شاہ 72

آپ کے ڈاکٹر

مبینہ آگبوٹ والا 76

میرے بچپن کے دن

بچے کا تجسس قتل نہ کیجیے 78
کمسن بچوں کو آئی پیڈ نہ دیں 80

گھرداری

جیولری کیسے چمکائی جائے 83
مکان بن گیا تو آئیے اب سجاتے ہیں اسے 82
سرکہ گھر میں رہے ضرور 84
مٹھی بھر چاول ... گھر داری میں ہاتھ بٹائیں 86
مختصر سامان، گھریلو آرائش کا متوازن تصور 87
بالکونیاں، تہذیب وثقافت کی رکھوالیاں 88

باغبانی

گھر رہے ہرا بھرا سرسبز و شاداب 89
بات ہو جائے ہارسنگار کی 90

تعلق خاطر

کیسے ہوگا یہ رشتہ استوار 91
رشتوں پر اعتبار کیسے آئے؟ 92
خبردار رہیے غصہ کرے گھر تباہ 94

دستکاری

پیپر میش فروٹ باسکٹ 96

ریستوران ریویو

ڈھابا چائے پئیں ... چائے والا چلیں 98

لائٹ\کیمرہ\ایکشن

سنبل اقبال 102

مستقل سلسلے

اداریہ 12
آپ کی رائے 13
ڈالڈا سن فلاور آئل 22
ڈالڈا ایڈوائزری سروس 100
افسانہ 106
غزل اس نے چھیڑی 108
شہر نامہ 110
ریویوز 112
ستاروں کی محفل 114

سیر و سیاحت

برلن 104

ریسیپیز

46 سبزیوں کے نرگسی کوفتے

گرلڈ بیف برگرز 43
لیمن فرائیڈ چکن ونگز 44
ہیلاپینو چیز بائیٹس / ہربڈ میٹ بالز ود سویٹ اینڈ سار ساس 45
منگولین بیف 47
مچھلی کی چٹپٹی بریانی 48
پینڈیاں 49
پیپرفش 50
چکن تکہ ود پیپر اینڈ مشرومز 51
پوٹیٹو فش کروکیٹس 52
چکن ان یلو ساس ود فرائیڈ رائس 54
کنگ پاؤ چاؤمین 55
قیمے کے کریمی کباب 56
کشمیری گوشت خشک میوے کے ساتھ / اسپیگھیٹی کاربونارا 57
وہائٹ پائے 58

53 فروٹ چاکلیٹ اسٹکس

64 گاجر کی کانجی

چائنیز گولڈن فریٹرز / کاٹھیاواڑی دال گوشت 59
ٹماٹر قیمہ شملہ مرچ 60
رینبو چکن / پوٹلی گوشت 61
مونگ پالک / قیمہ ہری پیاز 62
چٹنی بریانی 63
اناس کی کھیر 65
بھنڈیوں والے کباب (ریڈرز ریسپی) 66

PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

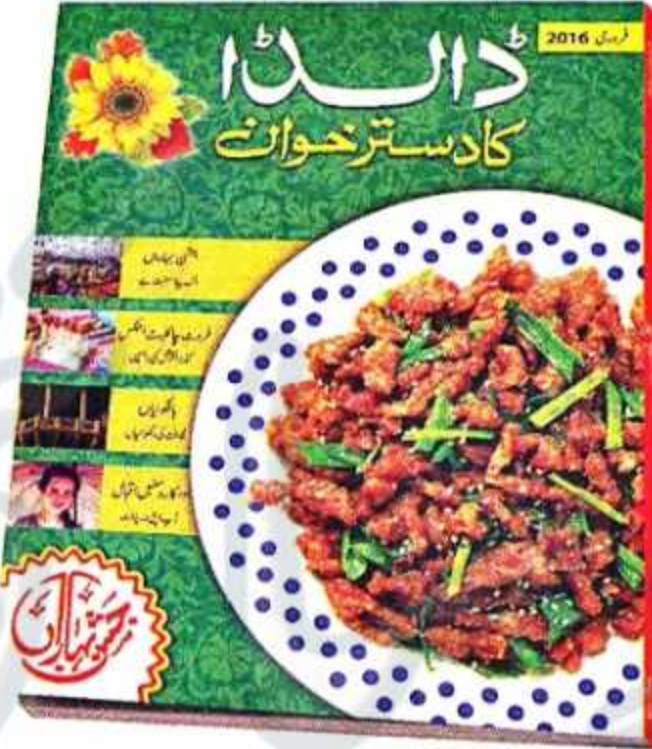
READING
Section

PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

اداریہ

قیمت 150 روپے شمارہ نمبر 60، فروری 2016

معزز قارئین!

السلام علیکم

سب سے پہلے نئے سال کے پہلے شمارے کی پسندیدگی اور پذیرائی کا بے حد شکریہ، ڈالڈا کا دسترخوان ترتیب دیتے وقت ہماری یہی کوشش ہوتی ہے کہ آپ کی دلچسپیوں اور بدلتے تقاضوں کو ہر آن نظر میں رکھیں۔ زیر نظر شمارہ بہار کی آمد کے موقع پر جشن بہاراں اور اظہار عقیدت کی نفاست، لطافت اور پاکیزگی کی روایت کا تسلسل ہے۔

جشن بہاراں ہو یا محبت کے جذبے کو فروغ دینا، یہ بدلتے معاشرے میں کچھ کرنے کی امنگ پیدا کرنے کی رسمیں رہتی ہیں۔ مادیت کے غلبے نے بہت سے شفاف آئینے دھندلا دیے ہیں انہیں گرد آلود کر دیا ہے ایسے میں محبت بھی ناپید ہوتی جا رہی ہے۔ تہذیب و شائستگی کے پیرائے میں قارئین ہم آپ سے توجہ کا تقاضا کر رہے ہیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان پڑھیے، نت نئی ریسیپیز کے ساتھ ساتھ کچھ روایتی ڈشز بنایئے، اپنی فیملی کے ساتھ کچھ وقت پر لطف انداز میں گزاریئے کہ یہ محبتوں کا موسم نرمی و گداز پیدا کر کے ہم سب کو محبت کرنے والا اچھا انسان بنانے کی عمدہ صلاحیت رکھتا ہے۔ ایک بار پھر ڈالڈا کا دسترخوان پسند کرنے کا شکریہ۔ آپ کی محبتیں ہمارا اعزاز بھی ہیں۔

ڈالڈا کا دسترخوان کی ٹیم کی پُر خلوص محنت اور عرق ریزی سے تیار کیے گئے آرٹیکلز کو پڑھتے ہوئے اپنی رائے دینا نہ بھولیے گا ہمیں امید ہے کہ یہ شمارہ بھی ہمیشہ کی طرح آپ کی توقعات پر پورا اترے گا۔

سرورق منگولین بیف

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن منیجر
عمران فاروق

ایڈورٹائزنگ منیجر
منور شریف
0323-2395990

ایڈورٹائزنگ منیجر (لاہور)
عصمت پاشا
0300-9493896

ڈسٹری بیوشن منیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
210، 2nd فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی،
بلاک نمبر 5 کلفٹن، کراچی (75600)
ای۔میل : dkd@revelationinc.co
فون نمبر : 021-35304425-6
فیکس : 021-35304427

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری سروس کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

جنوری کا شمارہ ہٹ ہوگیا

اس بار ڈالڈا کا دسترخوان بہت ہی شاندار انداز میں آیا ہے۔ پہلا ہی مضمون خوش آمدید سال نو بہت اچھا لگا۔ تحریر بھی عمدہ ہے اور تصاویر کے تو کیا کہنے۔ ثمارہ خان اور فرح طالب عزیز کی تصاویر بہت عمدہ ہیں۔ سال نو کا پہلا لمحہ بہت محتاط انداز میں لکھا گیا مضمون ہے۔ آغاز کی تحریر بہت جامع انداز میں لکھی گئی ہے۔ سال 2015ء کھانے کے محاذ پر کیسا رہا بہت ہی شاندار تجربہ ہے۔ ان تینوں مضامین نے شمارے کو ہٹ کر دیا۔ عالیہ شیخ... حیدرآباد

آرٹ کیک، تواضع کے انداز نئے پسند آئے

نئے برس کے مضامین میں خوش آمدید سال نو، کھانے کے محاذ پر اور سال نو کا پہلا لمحہ بے حد شاندار مضامین لگے۔ ڈالڈا کا دسترخوان میں ہر سال چند ایسے اچھے آرٹیکلز پڑھنے کو ملتے ہیں۔ اس بار آرٹ کیک کا بے حد دلچسپ جائزہ شائع کیا گیا ہے۔ بھرپور سوالات اور فوڈ آرٹ کے حوالے سے دلچسپ گفتگو شائع کی گئی ہے۔ مجھے ذاتی طور پر بیکنگ سے بے پناہ دلچسپی ہے۔ اس لئے بھی یہ میری توجہ کا مرکز بن گیا ہے۔ آئندہ بھی مختلف انداز کے ایسے بھرپور معلوماتی مضامین شائع کیجئے گا۔ ہما امتیاز... سکھر

رخ زیبا آیا اور چھا گیا

یوں تو سال نو کے حوالے سے ہر مضمون دلچسپ ہے مگر رخ زیبا میں لپ اسٹک بہت کچھ کہتی ہے، کمال کا مضمون ہے۔ لپ اسٹک کیا کمال کی چیز ہوتی ہے جو خواتین کی شخصیت اور رجحان کو ظاہر کرتی ہے۔ اسی طرح عینک لگانا مجبوری بھی بہت اچھا معلوماتی مضمون ہے۔ کچن بیوٹی بکس میں بھی دلچسپ معلومات درج ہے۔ جوتوں کے انتخاب اور Wedge Heel کے بارے میں بھی پہلی بار پڑھا اور اچھا لگا۔ یہ جوتے موسم سرما کے لحاظ سے اچھا انتخاب ہو سکتے ہیں۔ پہن لیں کوٹ ہو جائیں سردی سے محفوظ تو بہت ہی اچھوتے خیال پر مبنی ہے۔ آرٹ کیک اور سال 2015ء کھانوں کے محاذ پر بہت اچھے مضامین ہیں۔ آمنہ منصور... دادو

دل ہی جیت لیا ڈالڈا کا دسترخوان نے

سال نو کا رسالہ بہت ہی شاندار طبع ہوا ہے۔ مضامین کا انتخاب نہایت عمدہ ہے۔ نئے برس کے مضامین ہوں یا کھانے صحت کے خزانے، گھرداری، رخ زیبا اور سب سے بڑھ کر نت نئی ریسپیز اور بنانے کے سہل انداز بھی ہم کس کس چیز کی تعریف کریں۔ ڈالڈا کا دسترخوان نے دل جیت لیا۔ ماہین شریف... ٹنڈو جام

کوکنگ اور گھرداری کے ٹپس کارآمد تھے

سال نو کا شمارہ نہایت دیدہ زیب اور امنگیں جگاتا ہوا آیا۔ پہلا مضمون بہت ہی جاذب نظر تھا۔ واقعی محنت نظر آتی ہے۔ ایک کوکنگ میگزین میں جیسا مواد ہونا چاہئے وہ تمام کا تمام ڈالڈا کا دسترخوان میں موجود ہے۔ کوکنگ اور گھرداری کے صفحات اور ٹپ آف دی منتھ اچھے سلسلے ہیں۔ آپ بہت توجہ سے لوگوں کے مسائل سنتی ہیں اور بہت اچھی طرح تسلی سے جوابات دیتی ہیں۔ ڈالڈا کی ٹیم کو بہت مبارکباد پہنچے۔ مریم عزیز... رحیم یارخان

ڈالڈا کنولا آئل کی طبی افادیت

ڈالڈا کا دسترخوان کے ہر شمارے میں کسی نہ کسی ایک آئل کے بارے میں تفصیلی مضمون شائع کیا جاتا ہے۔ میں بھی عرصے سے ڈالڈا کوکنگ آئل استعمال کرتی آرہی ہوں۔ آپ کا میگزین پڑھنے سے علم ہوا کہ اس آئل میں کتنی خوبیاں ہیں۔ آئندہ میں ڈالڈا کے دوسرے برینڈز بھی استعمال کروں گی۔ شیزا رحمٰن... خانپور

چیز اینڈ بیف گرلڈ سینڈوچز اور وشلی

یہ دونوں ڈشز بہت عمدہ ہیں اب آہستہ آہستہ کولڈ کیک اور چلی ملی ویجی ٹیبل بھی بناؤں گی۔ ان کی تصاویر اور تراکیب اس قدر عمدہ ہیں کہ جی چاہتا ہے سب کام چھوڑ کے صرف کوکنگ کی جائے۔ شازیہ شاہ... ملتان

بچوں کی فرمائش شروع

ڈالڈا کا دسترخوان جونہی گھر میں آتا ہے بچوں کی نظر پڑ جائے تو فرمائشی پروگرام کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ بچے بھی حق بجانب ہیں اب دیکھیں آپ نے اسپائسی چیز بریڈ اور کیرٹ کپ کیک شائع کئے ہیں۔ ان تصاویر کو دیکھ کر بڑے بھی للچا جاتے ہیں، بچے تو پھر بچے ہیں۔ میں نے جنوری کے پہلے ہفتے ہی میں یہ دونوں چیزیں بنالیں۔ بہت پسند کی گئیں۔ سدرہ سعید... مظفر گڑھ

اچاری بیف تکہ نیا نیا سا لگا

میں سمجھتی تھی کہ تکے ایک گھنٹے میں تیار نہیں ہو سکیں گے مگر نہیں میرینیشن کے بعد آسانی سے بن گئے اور ذائقے میں بھی اچھے لگے۔ ماہم لطیف... فیصل آباد

سیب کا حلوہ

آج کل بازار میں سیب آئے ہوئے ہیں اور سردیوں کے حساب سے حلوے ہر گھر میں بنتے ہیں۔ آپ نے سیب کا حلوہ بنانا سکھا دیا۔ مجھے اس کی تصویر میں یہ پلیٹر بھی بہت اچھا لگ رہا ہے۔ لبنیٰ وسیم... ساہیوال

صحت عامہ کے مضامین اچھے رہے

الراشمر، کیا کھائیں کیا نہ کھائیں اور صاف پانی ہے صحت کا ضامن بہت معلوماتی مضامین ہیں۔ صحت کا شعور اجاگر کرنے میں ڈالڈا کا دسترخوان دوسرے جرائد سے بازی لے گیا ہے۔ عائشہ شفیع... لاہور

غیر رسمی تعلیم کا فطری نمونہ خوب رہا

واقعی نصابی خاکے کے بغیر زبان اور ماحول کی آوازوں کو سیکھنا چیلنج سے کم نہیں مگر ڈالڈا کے حالیہ جریدے میں شائع ہونے والے مضمون سے بڑی حد تک رہنمائی ملی۔ مہوش اسلم... اسلام آباد

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوئیسٹ کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

جشنِ بہاراں... اک پیغام محبت ہے

خوش رہیں، خوشیاں منائیں کہ بہار آنے کو ہے

رسمیں، ریتیں، شادی بیاہ کی ہوں یا ثقافتی وتہذیبی، انسان انہیں منا کر خوش ہونا چاہتا ہے۔ یہاں تک کہ انہی سے معاشرتی قدروں کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ ماہرین قانون بھی رسم اور قانون کی ہم آہنگی اور تاریخی رشتے کو اہم گردانتے ہیں اور آج کے بیشتر قوانین کا حصہ بھی قدیم رسموں کی یادگار ہے۔

جشن بہاراں اور بسنت کے علاوہ اہل پاکستان کی شادی بیاہ، موت، بچوں کی پیدائش اور عقیقے کے ساتھ مذہبی رسوم اور عقائد اپنے اندر بے پناہ حسن رکھتے ہیں۔ انسان کا مذہبی وفکری ارتقاء بھی اپنی جگہ برقرار رہے گا اور یہ رسوم و روایات بھی اسی طرح جوش وولولے سے منائی جاتی رہیں گی کیونکہ انسان خود خوش رہنا اور دوسروں کو خوش کرنا چاہتا ہے، تاکہ دنیا امن کا گہوارہ بنی رہے۔

پاکستان کے کئی علاقوں میں فروری کا موسم سردیوں سے رخصت چاہتا ہے اور بہار کی آمد ہوتی ہے چنانچہ اس موقع پر میلہ چراغاں، جشن بہاراں، میلہ مویشیاں اور مختلف اسپرنگ فیسٹیول منعقد ہوتے ہیں۔

ہندوستان کے مشرقی پنجاب میں فروری کے آخری ہفتے میں بسنت یا بہار کی آمد کا تہوار پرجوش انداز میں منایا جاتا ہے۔ یہ قدیم روایت آج بھی قائم ہے وہاں ایک دوسرے پر گلال پھینکنے کی رسم ہے مگر پاکستان کے حصے میں آنے والے مغربی پنجاب میں اس روز آسمان رنگ برنگی پتنگوں سے چھپ سا جاتا ہے۔ بچے، بوڑھے، جوان اور خواتین سب ہی پتنگ بازی کرتے ہیں۔ طرح طرح کے موسمی پکوان پکتے ہیں، خواتین بسنتی رنگ میں رنگ جاتی ہیں۔ پیلی چوڑیاں، گجرے، پیلے پھول سرسوں کے اور زرد پہناوے، غرضیکہ ہر طرف مسرتوں کے شادیانے بج اٹھتے ہیں۔

اگر ادھر پتنگ بازی پر پابندی لگی تو اس کی بھی کچھ وجوہ تھیں، لوہے یا دھاتی تاروں سے پتنگیں اڑا کر مقابلے تو جیتے مگر ڈور پلٹتے ہی کتنے معصوم لوگوں اور بچوں کی گردنیں کٹ گئیں کیا فائدہ، پھر ایسی تفریح اور رسم کا، آپ سے التماس ہے کہ یہ رسم نبھاتے وقت صرف اپنے جذبوں ہی کی تسکین نہ کریں بلکہ محتاط انداز میں ڈوریوں کا استعمال کریں، خود بھی خوش رہیں اور دوسروں کے لئے بھی تکلیف اور زحمت کا باعث نہ بنیں۔ میلوں میں جائیں یا پتنگ بازی کریں مگر اخلاقی اقدار کو گزند نہ پہنچائیں۔ اپنی اور دوسروں کی صحت کا بھی خاص خیال رکھیں۔ تہوار اور میلے تو محبت کی عطا اور پیار کا اثاثہ ہوتے ہیں۔ تو چلیے مل کر پکوان بنائیں، جلیبیاں، سموسے، گلگلے، حلوے، مٹھائیاں یا کباب اور پنجابی چھولوں کی چاٹ، کچھ بھی ایسا کہ جو ذائقہ دار ہو، پیار کا احساس بڑھا دے کہ جشن بہاراں اک پیغام محبت ہے جہاں تک پہنچے!

ویلنٹائنز ڈے... تازہ گلابوں سا مہکتا تہوار

مغربی ثقافت اور شاعرانہ تخیل کا کمال

ہمارے متوسط اور اعلیٰ متوسط طبقات کے نوجوانوں نے اس ثقافت کو غلط رنگ دے کر بزرگوں کی ناراضگیاں مول لی ہیں۔ اگر دیکھا جائے تو خوش رہنے اور خوش کرنے کے بہانے کو اس قدر طلسماتی یا اقدار کے منافی کر دینا درست عمل نہیں۔

تعلقات بہتر بنانے کے لئے انگریزوں کی ثقافت سے جڑے دن کا انتظام کیوں کیا جائے۔ ہمیں اپنی مذہبی اور تہذیبی اقدار اور مسلم ثقافت کو پیش نظر رکھ کر خوشیاں منانے پر کہاں ممانعت کی گئی ہے۔ خواتین کے بناؤ سنگھار کی کہاں پابندی ہے؟ ہمارے دین نے صرف حدود کا تعین کیا ہے اور بجنے سنورنے کو محرم مردوں کی حد تک محدود کیا ہے اور اس میں خیر ہی خیر ہے، شر کا تصور تک نہیں۔

اگر آپ کسی بھی خاص موقعے کے لئے میک اپ کرنا چاہتی ہیں تو آپ کو بنیادی نکات کا علم ہونا ضروری ہے۔

چہرے اور جلد کی صفائی اور نگہداشت کے لئے استعمال کی جانے والی کاسمیٹکس ہمیشہ درجہ اول اور نامی گرامی برانڈ کی خریدنی بہتر اس لئے ہیں کہ یہ حساس اور نارمل دونوں اقسام کی جلد کو مدنظر رکھ کر بنائی گئی ہیں۔

ویلنٹائنز ڈے محبتیں بانٹنے کا دن ہے، اسے بلا تعصب منانا چاہئے۔ ہم تو یوں بھی موقع بے موقع تحائف لیتے دیتے ہیں اگر اس دن بھی نظریاتی اختلافات اور تنازعے بھلا کر دوسراہٹ کا احساس اُجاگر کر لیا جائے تو کیا بُرائی ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ جب دو مختلف تہذیبیں اور ثقافتیں قریب آتی ہیں تو تصادم ناگزیر ہوتا ہے اور کبھی کبھی اس تصادم کے نتیجے میں یہ ایک دوسرے میں ضم ہو جاتی ہیں۔ آج مغربی تہذیب وثقافت مادی حوالوں سے ہماری تہذیب وثقافت پر حاوی نظر آتی ہے۔ اس لئے دوسری اقوام کے ثقافتی حملوں سے بچنے کے لئے صرف اخلاقی اور مذہبی طور پر مضبوط ہونا ضروری ہے۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ دنیا بھر کی تہذیبیں اور رسم ورواج ایک دوسرے کے مد مقابل ہیں جس میں پاکستانی ثقافت بھی شامل ہے۔ ہمارے ساتھ بھی یہی واقعہ ہوا ہے کہ مغرب نے اپنے علم، تحقیق کی ترویج اور مختلف نئی ٹیکنالوجیز کی بنیاد پر ہم پر ثقافتی برتری حاصل کی ہے۔ ایک مخصوص مغربی یلغار جاری ہے۔ ہم مغربی رہن سہن، کھانے پینے کے آداب اور دیگر طور طریقے اپنا چکے ہیں۔ ہم نے انہیں اپنانے میں مزاحمت بھی نہیں کی اور خاموشی سے اپنا لیا، اس لئے بھی کہ ادب وآداب اور اسلوبیات ہماری مذہبی رسومات سے متصادم نہیں تھے، ویلنٹائنز ڈے کو بھی اسی انداز سے دیکھا جانا چاہئے۔

ویلنٹائنز ڈے... تاریخی پس منظر میں

روم کے شہنشاہ Claudiuso II کے عہد حکومت میں اس ظالم حکمران نے رومی سپاہیوں کو عسکری خدمات کے لئے فعال اور چوکس رکھنے کے لئے جبراً تنہا رہنے اور شادی نہ کرنے کا حکم جاری کیا تھا لیکن وہ یہ بھول گیا کہ محبت انسان کا جبلی تقاضا ہے اور یہی محبت انسان کو زندہ رکھتی ہے۔ اسی جذبے نے دنیا بھر کے انسانوں کو ایک کنبے میں شامل کیا ہے۔ اسی طرح زندگی گزارنے کا اسلوب متعین ہوتا ہے۔

سینٹ ویلنٹائن نے اس بے رحمانہ قانون کو توڑا اور بڑی رازداری سے محبت کی تہذیب پروان چڑھائی۔

گو کہ سینٹ کو سر قلم کر دینے کی سزا سنادی گئی لیکن تب تک محبت کی ثقافت امر بیل بن کر دلوں سے دلوں تک کا خاموشی سے سفر شروع کر چکی تھی۔

برصغیر میں شہزادہ سلیم انارکلی، شیریں فرہاد، سسی پنوں، لیلیٰ مجنوں اور ہیر رانجھا حتیٰ کہ رومیو جیولٹ کا بھی یادگاری دن نہیں منایا جاتا۔ یہ روایتیں اس تکلف کی محتاج نہیں۔ خوش رہیے اور خوشیاں تقسیم کیجئے تو ہر دن ویلنٹائنز سے کم تو نہیں ہوتا۔

چاکلیٹ بڑھائے محبتیں

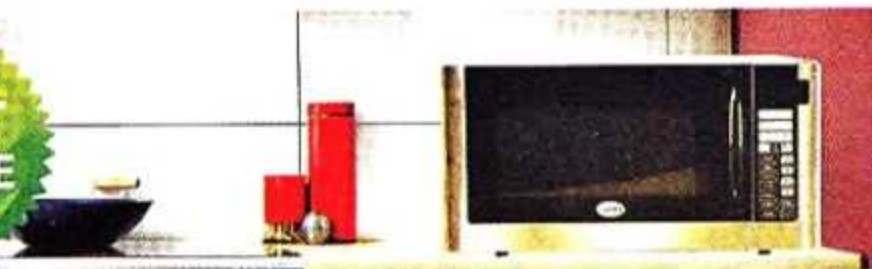
یہ دل ودماغ کے لئے بھی اکسیر غذا ہے

ایک تحقیق کے مطابق نوبل انعام پانے اور چاکلیٹ کھانے میں کوئی تعلق ضرور ہے۔ چاکلیٹ کے بارے میں اس تحقیق سے اشارہ ملتا ہے کہ ان ممالک میں نوبل انعام حاصل کرنے والے زیادہ افراد پیدا ہوئے جہاں چاکلیٹ زیادہ کھائی جاتی ہے لیکن ایک نوبل انعام یافتہ کتنا چاکلیٹ کھاتے ہیں اور ان کے چاکلیٹ کھانے اور نوبل انعام جیتنے میں کیا رشتہ ہے۔ اس کی وضاحت نہیں ہوگی، تاہم اتنا ضرور طے ہے کہ اس غذا کا انسانی ذہانت اور دماغی کارکردگی بڑھنے سے گہرا تعلق موجود ہے۔

کولمبیا یونیورسٹی کے پروفیسر اور اس تحقیقی مقالے کے خالق فرانز میسرلی نے کہا ہے کہ جب سے انہیں یہ پتا چلا کہ کوکو آپ کی صحت کے لئے مفید ہے تب سے وہ چاکلیٹ کے فوائد پر حیرت زدہ ہیں۔ واضح رہے کہ چاکلیٹ کوکو سے بنتا ہے۔ عمر دراز لوگ جنہیں ذہنی پریشانیاں لاحق ہوں یا جنہیں بھولنے کا مرض ہو وہ اگر مستقل کوکو استعمال کرتے ہیں تو ان کی ذہنی کارکردگی بڑھتی ہے اور سکون محسوس ہوتا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ یہ بات ہمیں معلوم ہے کہ جو چوہے چاکلیٹ کھاتے ہیں وہ زیادہ دنوں تک جوان اور چست و چوبند رہتے ہیں اور ان کی ذہنی و جسمانی کارکردگی بڑھتی ہے۔ چوہوں پر تحقیق کے بعد انسانوں پر طبع آزمائی کی گئی اور دیکھا گیا کہ ان کی یادداشت میں اضافہ ہوگیا۔ ان تحقیقات کے بعد فرانز نے کسی ملک میں نوبل انعام جیتنے والے افراد کی تعداد اور وہاں چاکلیٹ کی صنعت کا موازنہ کیا۔ انہوں نے نوبل انعام جیتنے کی تعداد کو کسی ملک کی عقل وفہم اور ادراک کا اشاریہ مانا اور یہ مطالعہ کیا۔ جس کا نتیجہ نیو انگلینڈ جرنل آف میڈیسن میں شائع ہوا ہے اور یہ چونکا دینے والا ہے۔

سوئٹزرلینڈ چاکلیٹ کھانے والے عقلمند افراد کے ممالک میں سرفہرست ہے۔ یہاں سب سے زیادہ فی کس چاکلیٹ کی کھپت ہے اور وہیں سب سے زیادہ نوبل انعام پانے والوں کی شرح بھی ہے۔

سویڈن میں نوبل انعام دیا جاتا ہے صرف امن انعام وہاں سے نہیں دیا جاتا تاہم یہاں نسبتاً کم چاکلیٹ استعمال کی جاتی ہے۔

2010ء میں معاشیات میں نوبل انعام پانے والے لندن اسکول آف اکنامکس کے کرسٹوفر پیسارائڈس اپنے چاکلیٹ کھانے کو یاد کرتے ہوئے کہتے ہیں "یہ بچپن سے میری خوراک کا حصہ رہی، میں روزانہ بلاناغہ چاکلیٹ کھاتا تھا۔ یہ وہ چیز ہے جو انسان اپنے آپ کو خوش کرنے کے لئے کھاتا ہے۔ مگر نوبل انعام اور چاکلیٹ کھانے میں کوئی تعلق مجھے تو نظر نہیں آیا۔ مگر اچھی یادداشت اور بہترین ذہانت آپ کی زندگی کو بہتر بنانے اور آپ کی محنت اور نظریے کو وسیع کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس طرح عین ممکن ہے کہ جو چیز آپ روزانہ کھاتے ہوں وہ صحت کی ضامن ہو"۔

چاکلیٹ کے چند اہم فوائد

1. بڑھتی عمر کے اثرات کو سست روی [illegible] ہے۔
2. [illegible] بہتر انداز میں آ سکتا ہے۔
3. اس کے باوجود کہ یہ [illegible]
4. جنہیں شوگر نہیں ان کے لئے بھی خطرات سے [illegible]
5. [illegible] سے بھرپور غذا ہے۔
6. دل اور دماغ [illegible] کی روانی بہتر بناتی ہے۔
7. [illegible]
8. دل کے مریضوں کے لئے بھی مضر اثرات نہیں رکھتی۔
9. [illegible] (Cells) [illegible]
10. [illegible]

چاکلیٹ دبلے پن میں معاون

[illegible] (BMI) [illegible]

چاکلیٹ اور موڈ کی خوشگواری کا تعلق

موڈ کی خوشگواری ہی نہیں بلکہ صحت سے بھی [illegible] خوشگوار بنانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں [illegible] چاکلیٹ کھا لیجئے۔ تعلقات میں بیزاری ختم ہوگی۔

انتباہ

ذیابیطس کے مریض اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے چاکلیٹ کھائیں اور پرہیز اعتدال میں روزانہ استعمال کی جائے تو بہتر ہے۔

گاجر اور گاجر سے بنی کانجی اور گجریلا

غذائیت بھرے سردیوں کے تحفے

حفصہ فیصل

گاجر رب کریم کی طرف سے عطا کردہ ایسی سبزی ہے جو اپنے اندر بے شمار فوائد سموئے ہوئے ہے۔ اس کو سندھی میں گجر، فارسی میں زردک وگزر اور عربی میں جزر کہا جاتا ہے۔ گاجر میں بیٹا کیروٹین نامی مادہ ہوتا ہے جو کہ وٹامن C کی ابتدائی شکل ہے اسی بناء پر اسے انگریزی میں کیرٹ کہا جاتا ہے۔ کیروٹین ہمارے جسم میں جا کر جگر کے ذریعے وٹامن اے بن کر ہمارے لئے فوائد کا ذریعہ بنتا ہے۔

گاجر ایک ایسی سبزی ہے جو پھلوں میں شمار ہوتی ہے۔ اسے کچا، پکا کر اور رس نکال کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اچار کی شکل میں اسے مہینوں محفوظ کیا جا سکتا ہے۔ گاجر کا جوس بے حد فائدہ مند ہے۔ گردہ اور مثانے کی پتھری اس کے مستقل استعمال سے ٹوٹ کر خارج ہو جاتی ہے۔

عموماً گاجر کے تین رنگ یا تین اقسام ہیں۔ سفید، سرخ اور شربتی سرخ (اسے کالی گاجر بھی کہتے ہیں۔ سرخ رنگ کی گاجر کچی کھانے میں اور حلوے میں استعمال ہوتی ہیں جبکہ سفید زیادہ تر اچار کے لئے استعمال کی جاتی ہیں۔ کالی گاجر سے کانجی تیار کی جاتی ہے۔ گاجر میں نشاستہ، فولاد، پروٹین، گلوکوز، وٹامن A، P، H اور E پایا جاتا ہے۔ اس کا مزاج گرم تر ہوتا ہے۔ مفرح اور مقوی اعضائے رئیسہ ہے۔ دل کے امراض پر بند باندھتی ہے۔ بینائی کو تیز کرتی ہے، جگر کے لئے بہترین ٹانک کی حیثیت رکھتی ہے۔

گاجر ہمیشہ دھو کر استعمال کریں ورنہ کھانسی اور دمے کے امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔

پنجاب کا روایتی مشروب کانجی

کالی یعنی شربتی سرخ گاجروں سے بنایا جانے والا ایک بہترین مشروب جو کہ پنجاب کا ایک روایتی مشروب ہے۔ کانجی ایک نمکین اور مزے دار مشروب ہے۔ اس کا ذائقہ ترش اور لذیذ ہوتا ہے۔ نظام ہاضمہ کو فعال کرتا ہے، بھوک بڑھاتا ہے، گرمی کی شدت کو دور کرتا ہے۔ یہ چہرے کی رنگت کو نکھار کر حسن کی افزائش کرتا ہے۔ پیٹ کے کیڑے بھی اس کے استعمال سے مر جاتے ہیں۔ کانجی سے خون صاف ہوتا ہے۔ اس سے نوجوانوں میں کیل مہاسے کے بڑھتے ہوئے مسئلہ پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

ہڈیاں مضبوط کرنے میں بھی کانجی کا مشروب معاون ثابت ہوتا ہے۔ بوڑھے اور بچے استعمال کر کے ہڈیوں کو مضبوط بنا سکتے ہیں۔ یہ وٹامن C کا خزانہ ہے۔ سردیوں کی سوغات گاجر سے کانجی کی صورت میں آپ ایک سستا اور انتہائی مفید ٹانک بنا کر گھر بھر کو بلکہ پورے خاندان کو مضبوط، توانا اور صحت مند بنا سکتے ہیں۔ بازاری اور لیبل شدہ مہنگے ٹانک کو چھوڑ کر اپنے ہاتھوں سے اپنے خاندان کو مفید اور سستا کانجی (ٹانک) بنا کر محبتیں سمیٹیں۔

گجریلا کے فوائد

گاجر سے یوں بہت سی میٹھی اشیاء بنائی جاتی ہیں جن میں سے گجریلا ایک اہم ڈش ہے۔ گجریلا کھیر کی طرح بنایا جاتا ہے اور اس کے اجزاء بھی بڑی حد تک کھیر ہی سے مماثلت رکھتے ہیں۔ گجریلا عموماً ہر گھر میں گاجر کے موسم میں بنایا جاتا ہے اور پھر بڑے شوق اور رغبت سے کھایا جاتا ہے۔ گجریلا میں گاجر، دودھ، بالائی اور خشک میوہ جات ڈال کر اسے غذائیت سے بھرپور ڈش کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ گاجر کے اپنے خاص فوائد پھر اس میں غذائیت بھری مزید چیزیں ملا کر سونے پر سہاگہ کا کام لیا جاتا ہے۔

سردیوں میں عموماً کھانے پینے کی رغبت فطری طور پر بڑھ جاتی ہے اور جب اس طرح کی مفید اور لذیذ اشیاء افراد خانہ کو خاتون خانہ کی طرف سے پیش کی جائیں تو جسمانی توانائی اور صحت ضرور بڑھے گی۔ گجریلے کی غذائیت دودھ اور بالائی کی وجہ سے ڈبل ہو جاتی ہے چونکہ دودھ میں کیلشیم اور پروٹین وافر مقدار میں ہوتا ہے اس لئے یہ ڈش بڑھتے بچوں، جسمانی مشقت کرنے والے افراد اور کمزور جسم والے افراد کے لئے غذائیت بھری مقدار جسم میں پہنچانے کا ذریعہ بنتی ہے۔ اسی طرح گجریلہ میں کھویا اور بالائی ڈال کر اسے مزید ثقیل بنایا جاتا ہے اس سے اس کا ذائقہ دوبالا ہو جاتا ہے۔ میوہ جات ڈال کر سردیوں کا لطف آتا ہے اور توانائی کا عنصر اور بڑھ جاتا ہے۔

الغرض گاجر اور گاجر سے بننے والی اشیاء سردیوں کی بہترین سوغات ہیں اور عموماً یہ اشیاء امیر و غریب ہر گھر میں بنتی ہیں چونکہ یہ سستی سبزی ہے اور ہر کسی کی دسترس میں آسانی سے آ جاتی ہے اسی لئے ہر فرد اس سے فائدہ اٹھا کر انصاف کرتا ہے۔

گجریلا

اجزاء

گاجر	ایک کلو	کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی	کھویا	ایک پیالی
دودھ	دو لیٹر	چھوٹی الائچی	دو سے تین عدد	ڈالڈا VTF بناسپتی	دو کھانے کے چمچ
چاول	ایک پیالی	بادام پستے	آدھی پیالی		

ترکیب

- الائچی کے دانے نکال کر پیس لیں اور ابلتے ہوئے دودھ میں ڈال کر اسے پندرہ سے بیس منٹ ابال کر گاڑھا کر لیں
- اس دوران چاولوں کو دھو کر بھگو کر رکھ دیں اور جب دودھ گاڑھا ہونے پر آ جائے تو چاولوں کو پانی سے نکال کر ڈال دیں
- چمچ چلاتے ہوئے شروع میں آنچ تیز رکھیں پھر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اس میں باریک کٹے ہوئے بادام پستے فرائی کریں۔ پھر اس میں کش کی ہوئی گاجریں ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں تاکہ گاجروں کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- فرائی کی ہوئی گاجروں کو ابلتے ہوئے دودھ میں ڈال کر بیس سے پچیس منٹ تک پکائیں، پھر اس میں کنڈینسڈ ملک شامل کر دیں
- گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں اور ڈش میں نکالتے ہوئے چورا کیا ہوا کھویا شامل کر دیں

پریزنٹیشن اچھی طرح ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

انگلش
اُبٹن ٹرمیرک کریم
خوبصورتی کی ابتداء
اُبٹن سے!
English
UBTAN TURMERIC CREAM
English
UBTAN TURMERIC CREAM
English
UBTAN TURMERIC CREAM
انگلش اُبٹن ٹرمیرک کریم چہرے اور بدن کے لئے ایک منفرد کریم ہے جو قدرتی جڑی بوٹیوں، اُبٹن، صندل اور ہلدی سے تیار کی گئی ہے۔
یہ چہرے کو کیل، مہاسوں، چھائیوں اور داغ دھبوں سے محفوظ رکھتی ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے جلد بے داغ، رنگت گوری اور
نکھری نکھری ہوجاتی ہے۔ انگلش اُبٹن ٹرمیرک کریم پورے بدن پر استعمال کرنے سے جلد ریشم کی طرح نرم و ملائم ہوجاتی ہے۔
بدن میں خوشگوار مہک اور تروتازگی کا احساس ہوتا ہے۔ بہترین نتائج کے لئے صبح اور رات کو سونے سے پہلے استعمال کریں۔
facebook.com/snscares

بو پر نہ جائیں، لہسن کھائیں

اسے قدرتی اسپرین بھی کہتے ہیں

سعدیہ قمر

"لہسن اپنی بو کی وجہ سے اکثر ناپسند کیا جاتا ہے لیکن اپنے اندر چھپے طبی خواص کی وجہ سے یہ ہماری صحت کے لئے انتہائی اہم ہے۔ اگر آپ لہسن کو بدبو کی وجہ سے استعمال نہیں کر رہے تو اسے رات بھر چھاچھ میں بھگو کر رکھ دیں اس کی بدبو بھی دور ہو جائے گی اور آپ اس کے فوائد سے بھی مستفید ہوں گے"۔

تاریخ دان اس کا آبائی وطن وسط ایشیا کو قرار دیتے ہیں جبکہ کچھ شواہد بتاتے ہیں کہ مصر میں اس کا استعمال تقریباً تین ہزار سال قبل مسیح سے ہو رہا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ دیگر اقوام بھی اس کی طبی اور غذائی افادیت سے آگاہ ہوتی گئیں اور یہ شمالی اور مغربی بھارت اور چین میں بھی استعمال ہونے لگا۔ ایک وقت ایسا بھی تھا جب مغرب کے نفاست پسند طبقات لہسن کو اس کی بو کی وجہ سے ناپسند کرتے تھے اور اسے حقیر جانتے تھے لیکن اب اپنی افادیت کے پیش نظر وہاں اس کی بڑی قدر کی جاتی ہے۔ دوسری طرف اسے بہت سی ادویات میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ذیل میں دیئے گئے لہسن کے استعمال سے اس کی افادیت کا بخوبی اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔

لہسن سے بیماریوں کا علاج

سردیوں میں زیادہ تر افراد نزلہ، زکام اور گلے کی خرابی میں مبتلا رہتے ہیں۔ اگر وہ اپنی روزمرہ غذا میں لہسن کا استعمال شروع کر دیں تو ان تمام شکایات سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

سردیوں میں نزلے کی کثرت سے بچوں کو کان میں تکلیف ہو جائے تو تھوڑے سے خوردنی یا کسی بھی کڑوے خوردنی تیل میں لہسن کے چار یا پانچ جوئے دھیمی آنچ پر جلائیں۔ جب یہ جل کر سیاہ ہو جائیں تو انہیں نکال کر تیل چھان لیں، پھر نیم گرم تیل کے دو یا تین قطرے متاثرہ کان میں ڈال کر روئی لگا دیں۔ اس سے کان کی تکلیف دور ہونے میں مدد ملے گی۔ تاہم اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے اسے استعمال کریں۔

لہسن کا تیل جوڑوں کے درد میں بہت مفید ہے اور یہ بازار سے با آسانی مل بھی جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جوڑوں کے درد میں لہسن کے تین جوئے چھیل کر نہار منہ نگل لیں اس سے بھی درد میں بڑی حد تک افاقہ ہوگا۔

سردیوں میں لہسن کی چٹنی استعمال کی جائے تو سردی سے ہونے والے مختلف عوارض سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ پرانے لوگ اس موسم میں تازہ ہرے لہسن کو باجرے اور بیسن کی روٹی کے ساتھ نہایت اہتمام سے کھاتے تھے۔ دیہات میں یہ طریقہ اب بھی رائج ہے۔ بعض لوگ تازہ ہرے لہسن کو سبزی کے طور پر پکا کر کھاتے ہیں جو کہ طبی لحاظ سے بہت مفید ہے۔

لہسن ان لوگوں کے لئے بھی بہت مفید ہے جنہیں بلڈ پریشر کی شکایت ہو۔ ایسے مریضوں کو چاہیے کہ لہسن اور ہرے دھنیے کی چٹنی استعمال کریں۔ اس چٹنی کے استعمال سے عموماً تین یا پانچ روز کے اندر ہائی بلڈ پریشر کی علامت کم ہونے لگتی ہے اور ذہنی پریشانی اور انتشار کی علامت بھی دور ہو جاتی ہے۔

لہسن باقاعدگی سے استعمال کرنے والے افراد امراض قلب اور شریانوں کی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ اطباء کے مطابق لہسن ہر قسم کے ورم دور کرتا ہے اور اس کے استعمال سے جسم میں موجود زائد رطوبتیں تحلیل ہو جاتی ہیں اس کے علاوہ یہ خون کو صاف اور پتلا کرتا ہے۔

لہسن آواز اور حلق کے لئے مفید ہونے کے ساتھ ساتھ اعصابی امراض، پسلی کا درد، تلی کا ورم، پیٹ کے کیڑے اور ہیضے میں بھی فائدہ مند ہے۔

لہسن کا استعمال پرانے بخار، پھیپھڑوں کے زخم اور معدے کے درد کے لئے بہت مفید ثابت ہوا ہے۔

اسے زہریلے جانور کے کاٹے ہوئے مقام پر کوٹ کے لگانے سے زہر کا اثر ختم ہو جاتا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق لہسن کے تیل سے پانچ مختلف قسم کے مچھر بھی ہلاک ہو جاتے ہیں، نیز اس کے تیل میں ایلی سن نامی کیمیائی مادے کی موجودگی سے جسم میں سرطانی خلیات کی پیدائش رک جاتی ہے۔

سردیوں میں استعمال کرنے سے جسم میں گرمی پیدا ہوتی ہے۔ اگر لہسن کوٹ کر پھوڑوں پر لیپ کیا جائے تو وہ پھوٹ جائیں گے اور فاسد مادہ خارج ہو جائے گا۔ پنجاب کے دیہاتی معالج صدیوں سے سل اور دق کے لئے مریضوں کو دودھ میں لہسن ملا کر استعمال کراتے تھے۔ بھینس کے دودھ میں لہسن کے رس کی تھوڑی سی مقدار ملا کر استعمال کریں اور اس مقدار کو رفتہ رفتہ بڑھایا جا سکتا ہے۔

سردیوں میں اسے کھانے سے جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہے اور توانائی کا احساس ہوتا ہے۔

حکماء کہتے ہیں کہ فالج اور لقوہ کے مرض میں لہسن چھیل کر الگ الگ رکھ لیں۔ پہلے روز ایک اور دوسرے روز دو کھائیں۔ اس طرح چالیس روز تک کھاتے رہیں۔ رفتہ رفتہ مقدار میں اضافہ کر لیں۔ جب چالیس دن پورے ہو جائیں تو پھر ایک ایک جوا کم کرتے جائیں۔ اس کے علاوہ لہسن کا حلوہ بھی لقوے کے لئے مفید ہے۔

لہسن پیس کر دانت کے سوراخ میں رکھ دیں درد سے فوری آرام آ جائے گا۔

لہسن پیس کر اس میں شہد ملا کر کھائیں۔ بھوک زیادہ لگے گی، چند ہی دنوں میں چہرے کا رنگ سرخی مائل ہو کر نکھرنے لگے گا۔

لہسن کو تلوں کے تیل میں پکائیں اور اس تیل کو چھان کر رکھ لیں۔ سردرد کی صورت میں پیشانی پر اس سے مساج کیا جائے تو افاقہ ہوگا۔

لہسن کو گھی میں بھون کر شہد کے ساتھ چاٹنا دمہ کے لئے مفید ہے۔

لہسن کے دو جوئے روزانہ استعمال کرنے سے موٹاپا کم ہونے لگتا ہے۔

لہسن کے تیل میں نمک ملا کر مساج کرنے سے پٹھوں کی اکڑن، چوٹ اور درد کم ہوگا۔

لہسن کا استعمال قوت ہاضمہ اور قوت حافظہ کو بڑھاتا ہے۔

لہسن کی دھونی سے آدھے سر کا درد جاتا رہتا ہے۔

خناق میں لہسن کے جوئے چبانا مفید ہے۔ چونکہ اس بیماری میں حس ذائقہ متاثر ہوتی ہے اس لئے مریض آسانی سے کھا لیتا ہے۔

اشیائے خوردنی کو بچائیں کیسے؟

غذاؤں کو محفوظ رکھنے کی آزمودہ تراکیب

مہنگائی اور اخراجات میں اضافے کی شکایات کرنے کے بجائے کیوں نا اشیائے خوردنی کو خراب ہونے سے بچایا جائے تاکہ یہ دیر تک قابل استعمال رہیں اور دل کو بھی رہے تسلی!

دودھ

تازہ دودھ اگر دو تین بار ابال کر رکھا جائے تو گرم دودھ جلد خراب نہیں ہوگا اور اگر یہ گاڑھا ہو جائے اور گمان گزرے کہ بس تھوڑی ہی دیر میں پھٹنے والا ہے تو تھوڑا سا دہی ملا کر کچن میں ڈھک کے رکھ دیں۔ یہ دہی کی شکل میں سالن بنانے میں یا دہی بڑوں میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کے پاس آئس کیوبز کی علیحدہ ٹرے ہے تو اس دودھ کو فریز کر لیجئے۔ آج نہیں تو کل ضرورت پڑنے پر بطور دہی استعمال کر سکتی ہیں۔

مرچیں

پسی ہوئی لال مرچوں میں پھپھوندی لگ سکتی ہے اور کیڑے بھی کھا جاتے ہیں۔ ثابت مرچ کو شیشے کی بوتل میں رکھیں اور اسے ٹائٹ کر کے بند کریں اور اگر چٹکی بھر نمک ڈال کے شیشی بند کر لی جائے تو کئی دن تک کا آرام رہتا ہے۔ مرچیں اصلی حالت میں رہتی ہیں۔

پنیر

پنیر کا ٹن ایک بار کھولنے کے بعد اس بات کا خیال رکھئے کہ اب اس کو ہمیشہ کسی ہوا بند (ایئر ٹائٹ) شیشی ہی میں محفوظ کرنا ہے اور اس پر درج Expiry date کا خیال رکھنا ہے ورنہ پنیر سخت ہو جائے گا اور اس میں مضر صحت جراثیم سرایت کر سکتے ہیں۔

ناریل

ناریل یا کھوپرا نازک چیز ہے یہ بھی مہینوں تک درست حالت میں نہیں رہ سکتا۔ اگر گھر میں پسا ہوا یا کترا ہوا کھوپرا رکھا ہے تو پہلے اسے ہلکا سا بھون لیں۔ اس طرح یہ کافی دنوں تک ٹھیک رہے گا۔

کشمش

کشمش کو بھی کیڑا لگنے سے بچانے کے لئے پلاسٹک کی ایئر ٹائٹ تھیلی یا شیشے کی بوتل میں ڈال کر فریج میں رکھ دیں۔ یہ محفوظ رہے گی۔

مسور کی دال

مرطوب علاقوں میں یہ عام مسئلہ ہے کہ مسور کی دال کو کیڑا لگ جائے تو برادہ سا جمع ہو جاتا ہے اور دال کا رنگ زردی مائل ہو سکتا ہے۔ اگر یہ ممکن نہیں کہ مسور کی دال وہی خریدی جائے جو کیسٹر آئل سے صاف کی گئی ہو تو پھر اسے تھوڑی دیر دھوپ میں رکھ کر استعمال کیا جائے۔ برادہ ہو جانے کی صورت میں دال ضائع کرنی پڑے گی۔ بہتر یہی ہے کہ اپنے کنبے کی ضرورت کے مطابق ہی اجناس خریدی جائیں۔

آٹا

آٹے میں بھورے اور سرخ کیڑے پڑ سکتے ہیں لہٰذا اسے نمی سے بچانا ضروری ہے۔ آپ جتنا بھی چھان کر آٹا علیحدہ کریں گی یہ پھر بھی چھلنی سے باہر آ جاتے ہیں جو صحت اور سہولت دونوں کے لئے مفید نہیں۔ اگر آٹے کے کنستر یا ڈبے میں سونٹھ کا ایک ٹکڑا رکھ دیا جائے تو کیڑے نہیں پڑتے اور اگر موجود ہوں تو حیرت انگیز طور پر غائب ہو جائیں گے۔

اچار

اسے وقتاً فوقتاً دھوپ میں رکھنا چاہئے۔ اس کے علاوہ اوپری تہہ میں تیل ڈالتے رہنا چاہئے۔

ڈالڈا سن فلاور آئل

موسم بہار کی آمد ہے۔ سرزمین پاک سبزے اور دلکش پھولوں سے مزئین ہے۔ معطر فضائیں اور آسمان پر بکھری قوس وقزح زندگی کو نئی امیدوں اور امنگوں کا پیام دے رہی ہے۔ بچوں اور بڑوں ہر ایک کے چہرے سے چھلکتی خوشیاں اور تازگی اس بات کا ثبوت ہیں کہ بدلتے موسموں کی کشش انسان کو اپنی جانب متوجہ کرنے کی متاثر کن طاقت رکھتی ہے۔ صرف یہی نہیں قدرت نے نوع انسانی کی بقاء کے لئے کرۂ ارض کو بے شمار نعمتوں سے آراستہ کیا ہے۔ پھول صرف محبت، خوبصورتی اور معصومیت کی علامت نہیں بلکہ ان میں سے بہت سے ہمارے لئے دوا اور غذا کی فراہمی کا ذریعہ بھی ہیں جیسے چمکتے دمکتے سورج کی آنکھوں میں آنکھیں ڈالتے سورج مکھی کے پھول ان پھولوں کے بیج بھی کھانے والے شوق سے کھاتے ہیں اور مختلف کھانوں خصوصاً کو کیز اور مغزو وغیرہ میں بھی شامل کئے جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ صحت کے حوالے سے ان کی افادیت کے پیش نظر ان بیجوں سے سن فلاور آئل بھی تیار کیا جاتا ہے۔ دیگر معلومات کے فروغ کے ساتھ ساتھ صحت کا شعور بھی دن بدن بڑھتا جارہا ہے۔ ہر عمر اور ہر شعبہ زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد اپنی اور اپنوں کی صحت کے حصول کے لئے سرگرداں نظر آتے ہیں۔ اس مثبت رجحان کے فروغ نے معیار کی اہمیت اور ضرورت کو پہلے سے زیادہ اہم بنادیا ہے۔

معیاری کوکنگ آئل اور بناسپتی کی تیاری اور ملک کے کونے کونے میں باسہولت فراہمی کے علاوہ مناسب ترین قیمت پر مصنوعات کی فراہمی اور سب سے بڑھ کر صارفین کے برسہابرس کے بھروسے کی بدولت ڈالڈا کو مایہ ناز مقام حاصل ہے۔ ہماری صحت کا دارومدار اس بات پر ہے کہ جو غذائی اجزاء کھانا پکانے کے لئے استعمال ہوتے ہیں وہ حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کئے گئے ہوں۔

ڈالڈا نے ہمیشہ صارفین کی ضروریات اور پسند کو مدنظر رکھتے ہوئے جدید سائنسی تحقیقات کی روشنی میں اعلیٰ ترین معیار کی حامل مصنوعات متعارف کروائیں۔ اس ضمن میں ڈالڈا سن فلاور آئل ایک فخریہ پیشکش ہے۔ ہم میں سے زیادہ تر افراد نسبتاً کم چکنائی اور زیادہ غذائیت کی حامل خوراک کو ترجیح دینا پسند کرتے ہیں۔ ایسے میں ڈالڈا سن فلاور آئل کسی نعمت سے کم نہیں۔ اس کی بدولت آپ اپنے پسندیدہ کھانے شوق سے کھائیں۔ بین الاقوامی مہارت اور جدید Low Absorb ٹیکنالوجی کی بدولت ڈالڈا سن فلاور آئل کھانوں میں کم جذب ہوتا ہے اور جسم میں فیٹ جمع ہونے کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔

ڈالڈا سن فلاور آئل مونو ان سیچوریٹڈ اور پولی ان سیچوریٹڈ فیٹس کی بدولت LDL/HDL کی سطح کو متوازن رکھنے میں موثر کردار ادا کرتا ہے، چونکہ یہ مضر صحت کولیسٹرول سے پاک اور غذائیت سے بھرپور ہے لہٰذا امراض قلب پر قابو پانے اور صحت کو تحفظ فراہم کرنے میں معاون ہے۔ اس میں موجود EFA یعنی ضروری فیٹی ایسڈ جنہیں اومیگا3 اور اومیگا6 بھی کہتے ہیں، انسانی جسم میں پیدا نہیں ہوتے ان کے حصول کے ذرائع میں سن فلاور آئل بھی نمایاں مقام کا حامل ہے۔ جدید طرز زندگی میں شامل نت نئی عادات خوردونوش میں بیشتر غیر متوازن خوراک پر مشتمل نظر آتی ہیں۔ اومیگا فیٹس اس عدم توازن کی درستگی کے ذریعے صحت کو لاحق خطرات میں کمی کا باعث بنتی ہے۔ ایسی خوراک جس میں اومیگا فیٹس شامل ہوں اسٹروک، امراض قلب اور کینسر جیسے امراض کے خلاف تحفظ فراہم کرتی ہے۔ اسی طرح LDL (یعنی لو ڈینسٹی لپو پروٹین کولیسٹرول جسے حرف عام میں Bad کولیسٹرول بھی کہا جاتا ہے) کے تناسب کو کم کرتی ہے۔ نیز خون کی نالیوں میں لچک پیدا کرنے، ان میں نقصان دہ چکنائی سے پیدا ہونے والی رکاوٹوں سے محفوظ رکھنے اور ٹرائی گلیسرائیڈ (جو کہ خون میں پائی جانے والی ایک قسم کی چکنائی ہوتی ہے) کی سطح کو متوازن رکھنے میں بھی کافی موثر کردار ادا کرتی ہے۔

اس کے علاوہ اضافی وٹامن A، D اور E کی افادیت سے بھی ہم اچھی طرح واقف ہیں۔ یہ بہترین اینٹی آکسیڈنٹ ہوتے ہیں۔ بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کو مستحکم کرتے ہیں اور بہترین صحت اور نشوونما کے لئے نہایت اہم قرار دیئے جاتے ہیں۔

آیئے آج ہی خوشگوار، کامیاب اور خوشحال زندگی کی جانب قدم بڑھائیں اور ڈالڈا سن فلاور آئل کا انتخاب کریں۔

PAKSOCIETY1

حجامہ...
ایک سنت، ایک علاج

حفصہ فیصل

حجامہ ایک قدیم علاج ہے جو کہ بہت مفید اور دیرپا ہے۔ یہ گرم اور سرد دونوں علاقوں میں یکساں فائدہ مند ہے۔ چین کا یہ قومی علاج ہے اور پورے ملک میں یہ علاج کیا جاتا ہے۔ حالانکہ یہ علاج متعارف کروانے والی ہستی آج سے ساڑھے چودہ سو سال پہلے ہمارے پیارے نبی حضرت محمد ﷺ کی تھی۔

حجامہ لگانا آپ ﷺ کی سنت ہے اور ایک بہترین علاج بھی ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے خود حجامہ لگوایا اور دوسروں کو بھی ترغیب دی۔ امام بخاری رحمتہ اللہ علیہ اپنی صحیح میں حجامہ پر پانچ ابواب لائے ہیں۔

عرب ملکوں کے علاوہ یہ طریقہ علاج مشرقی ایشیا کے ملکوں کے ساتھ ساتھ اب جنوبی ایشیا خصوصاً پاکستان میں بڑی تیزی سے عام ہو رہا ہے۔ امریکہ اور یورپ کی یونیورسٹیوں میں ان طلباء کو جو کہ متبادل طریقہ علاج (Alternative Medicine) پڑھ رہے ہیں حجامہ پڑھایا اور سکھایا جاتا ہے۔ اس کے لگانے کا طریقہ کار نہایت آسان ہے اور سہولت سے ہر ذہین اور شوقین انسان ایک گھنٹے میں سیکھ سکتا ہے۔ پاکستان کے بہت سے اطباء نے باقاعدہ چین جا کر حجامہ اور ایکوپنچر سیکھا اور اب پاکستان میں اس کی تعلیم دے رہے ہیں۔ عموماً چین میں اس کو بطور علاج استعمال کیا جاتا ہے لیکن بحیثیت مسلمان ہماری پہلی نیت اس علاج کو کرنے میں سنت کی ہونی چاہئے۔ حدیث شریف میں اس علاج کو کرنے کے لئے چاند کی 17، 19، 21 تاریخ کو بطور خاص ذکر کیا گیا اور اطباء کی تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی کہ مہینہ کی وسطی تاریخوں میں ہمارے خون کی گردش اعتدال پر ہوتی ہے اسی لئے ان تاریخوں میں حجامہ لگوانا جسم پر اچھے اثرات مرتب کرتا ہے۔ یہ ایک ایسا طریقہ علاج ہے جس میں صحت اور تندرست انسان بھی اس کو اپنا کر آنے والی پیشگی بیماریوں کو بھی بھگا سکتا ہے۔

حضرت ابوکبشہ انماریؓ فرماتے ہیں کہ حضور اکرم ﷺ سر مبارک پر اور دونوں کندھوں کے درمیان حجامہ لگوایا کرتے تھے اور فرماتے "جس شخص نے (حجامہ کے ذریعے) اپنا خون نکلوا دیا تو اب اسے کوئی خدشہ نہیں اس بات سے کہ وہ کسی بیماری کا کوئی علاج نہ کرائے۔ (ابن ماجہ، ابوداؤد)

دونوں کندھوں اور مونڈھوں کے درمیان یعنی گدی کے عین نیچے وسط میں حجامہ لگوانے سے اطباء کی تحقیق ثابت کرتی ہے کہ یہ ایک پوائنٹ (72) بیماریوں سے شفاء کا سبب بنتا ہے اور انسان چھوٹی بڑی بے شمار بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

امام شافعیؒ کے متعلق آتا ہے کہ آپ کو جب کبھی جسم کے کسی بھی حصے میں درد محسوس ہوتا وہاں حجامہ لگواتے اور سکون حاصل کرتے۔

دراصل حجامہ میں چھوٹے چھوٹے گلاس کپ استعمال ہوتے ہیں جن کو سنت پوائنٹ یا پھر بیماری یا درد والی جگہوں پر لگایا جاتا ہے۔ اس کو لگانے کے لئے دو طریقے رائج ہیں۔ دیا سلائی سے ٹشو پیپر کے ٹکڑے کو آگ لگا کر اس گلاس میں ڈال کر فوراً جسم کے متاثرہ حصے پر پلٹا جاتا ہے۔ ایسا کرنے سے آگ بجھ جاتی ہے لیکن اس کے دھوئیں (Carbon) سے گلاس جسم پر چپک جاتا ہے۔ چند سیکنڈ بعد گلاس کو وہاں سے ہٹایا جاتا ہے تو وہ مخصوص حصہ سن ہو جاتا ہے اور وہاں پر بلیڈ کی مدد سے ہلکی رو میں کٹ لگائے جاتے ہیں پھر اسی گلاس میں ٹشو پیپر کو آگ دکھا کر دوبارہ پلٹنے والا عمل کیا جاتا ہے۔ اب گلاس کے اندر متاثرہ حصہ سے خون (جو کہ گندہ یا فاسد خون) کہلاتا ہے، رسنے لگتا ہے جو کہ کچھ ہی لمحوں میں جمنے لگتا ہے۔ اس طرح خون چند لمحوں بعد رک جائے تو مزید ٹشو پیپر لے کر اور ہاتھوں کو ڈسپوزل دستانے سے ڈھانک کر اس گلاس کو ہٹایا جاتا ہے اور اس جگہ کو ٹشو سے خشک کر کے گلاس کو ضائع کر دیا جاتا ہے۔

جدید طریقہ علاج میں یا مخصوص اور باریک جگہوں کے پوائنٹ میں Vaccum Machine جس کے گلاس بھی مخصوص قسم کے ہوتے ہیں وہ استعمال کئے جا رہے ہیں۔ اس میں دیا سلائی اور ٹشو کا استعمال نہیں ہوتا۔ چھوٹے دل والوں کے لئے Vaccum Machine مناسب رہتی ہے۔

حجامہ طریقہ علاج میں ہر بیماری سوائے موت کے علاج اور پوائنٹ موجود ہیں۔ خصوصاً ہڈیوں اور جوڑوں کے مرض جو کہ آج کل خواتین میں عام ہو رہا ہے۔ اس کے علاوہ دمہ، سانس اور ناک کی ہڈی کے مسائل میں بھی نہایت کارآمد علاج ہے۔ ٹینشن، ڈپریشن، بالوں کے اور جلد کے مسائل میں بھی سود مند طریقہ علاج ہے۔ نومولود (New Born) بچے سے لے کر بوڑھے تک کے لئے بہترین طریقہ علاج ہے، چونکہ یہ ایک سنت طریقہ علاج ہے اسی لئے اس کو کروانے سے پہلے چند اعمال کر لیجئے تو اس کے فوائد دو چند ہو جائیں۔ چار گھنٹے کی Fasting ہو یعنی (خالی پیٹ) ہو ورنہ متلی ہونے کا احتمال رہتا ہے۔ دو رکعت نفل صلوۃ الحاجت پڑھ کر سنت طریقہ علاج کی نیت کے ساتھ اپنی جملہ بیماری کے لئے دعا کریں اور شفاء طلب کریں۔ حسب استطاعت صدقہ کرنا، جب عمل ہو رہا ہو تو سر پر اسکارف یا دوپٹہ باندھے رکھیں اور مسلسل درود شریف اور آیات شفاء کا ورد رکھیں۔ حجامہ کرنے والا معالج بھی اگر دین دار ہو، سر ڈھانپنے کے اہتمام کے ساتھ درود شریف کا ورد رکھے تو شفاء اس کے ہاتھوں میں ضرور آئے گی۔ نیز کئی جگہوں پر یہ طریقہ علاج فی سبیل اللہ اور کئی سینٹرز اور کلینک میں اجرت پر بھی کیا جاتا ہے۔ اس کی اجرت لینا جائز ہے بس مناسب درجہ پر طلب کی جائے۔ اسی طرح اس علاج کو فی سبیل اللہ اور فیس لے کر سکھایا بھی جاتا ہے۔

الغرض اس کا علاج بحیثیت مسلمان ہر مرد و عورت کو اپنانا چاہئے تاکہ سنت اور ثواب دونوں ثمرات حاصل کئے جا سکیں اور ساتھ ہی بیماری کی تکالیف اور مشقتوں کو بھی بھگایا جا سکے۔

پانی پینے کی عادت نہیں

پانی والی غذائیں تو کھا سکتی ہیں

ضروری نہیں کہ آپ روزانہ آٹھ گلاس پانی پی کر ہی جسم میں پانی کی کمی کو پورا کریں، بہت سی غذائیں بھی پانی کا بہترین نعم البدل ہوسکتی ہیں۔ ان پھلوں اور سبزیوں کے استعمال سے جسم کو ہائیڈریٹ رکھا جاسکتا ہے۔ ماہر غذائیت Bonnie Gilo کہتے ہیں کہ غذا کے حصول کے دیگر ذرائع سے بھی جسم میں 20 فیصد کی حد تک پانی کی کمی پوری کی جاسکتی ہے۔ بونی کا کہنا ہے کہ پانی سے بھرپور بہت سی غذائیں ایسی ہیں جن سے معمول کے 8 گلاس پانی کی کمی کو بہت حد تک پورا کیا جاسکتا ہے۔ پانی سے بھرپور ان سرفہرست غذاؤں میں اول نمبر پر کھیرا ہے۔

کھیرا

اس میں 97 فیصد پانی موجود ہے۔ یہ اپنی نرم ساخت کی وجہ سے بڑی آسانی سے دیگر غذاؤں مثلاً دہی اور سلاد کا حصہ بنالیا جاتا ہے۔ اس طرح ہم اپنے جسم میں پانی پینے کے علاوہ غذاؤں سے بھی اس کی کمی کو پورا کرسکتے ہیں۔

سبز مرچیں اور شملہ مرچ

سبز مرچوں اور شملہ مرچ میں پانی خاصی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ سرخ، نارنجی، پیلی اور سبز رنگ کی شملہ مرچ میں پانی کی الگ الگ مقدار موجود ہوتی ہے مثلاً رنگ دار شملہ مرچ میں 92 فیصد پانی جبکہ سبز میں 94 فیصد پانی موجود ہوتا ہے۔ پانی کے علاوہ یہ اینٹی آکسیڈنٹس پر مشتمل سبزیاں ہیں۔

گریپ فروٹ

چکوترا یعنی گریپ فروٹ منفرد پھل ہے۔ یہ وزن کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ جسم میں شوگر اور Lipid کی مقدار کو متوازن رکھتا ہے۔ جسم میں موجود Triglycerides اور LDL کولیسٹرول کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں 5.90 فیصد پانی ہے جو جسم میں مائع کی مقدار کو بلند سطح پر رکھتا ہے۔ پانی ہمارے جسم کے نظام کو درست رکھنے کے لئے بہت اہمیت رکھتا ہے۔

انسانی جسم کا 60 سے 70 فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔ پانی کی وجہ سے جسم کے خلیوں میں کاربوہائیڈریٹس، چربی اور پروٹین پہنچتی ہے اور پانی ہی کی مدد سے فاضل مادوں کا جسم سے اخراج ہوتا ہے۔ پانی ہی جسم کے درجہ حرارت کو معتدل رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ دراصل پسینہ جسم کے درجہ حرارت کو خارج کرکے جسم کو ٹھنڈا اور جلد کو چکنا بناتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ جوڑوں، پٹھوں اور لعاب کے عمل میں بھی اہم تصور کیا جاتا ہے۔ پانی ہی نظام ہاضمہ کے لئے اہم ہے۔ لہٰذا عادت نہ ہو تو اپنی غذا میں ایسے پھل اور سبزیاں شامل کئے جائیں کہ جسم کا کیمیائی عمل درست حالت میں کام کرتا رہے۔

سلاد کے پتے

ان پتوں میں 95 فیصد پانی شامل ہوتا ہے۔ پروٹین کی بھی خاصی مقدار شامل ہے حالانکہ چکنائی نام کو بھی نہیں ہوتی اور اسے کھانے سے بہت کم حرارے ملتے ہیں۔ سلاد کے پتوں میں فائبر، آئرن اور کیلشیم کے علاوہ اومیگا تھری فیٹی ایسڈ بھی ہوتا ہے۔ پانی سے لبریز سبزیوں میں ککڑی اور کھیرا بھی شامل ہیں۔

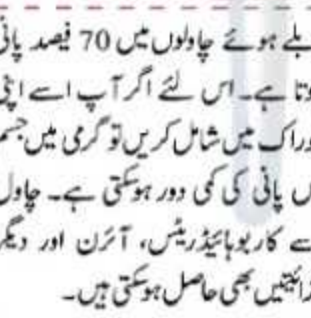
مولی

دلچسپ بات یہ ہے کہ مولی میں 45 فیصد پانی کے اجزاء ہوتے ہیں لہٰذا پانی سے بھرپور اس جڑ والی سبزی کو سلاد کی شکل میں روزمرہ کی غذا کا حصہ بنایا جاسکتا ہے۔

تربوز

گو کہ یہ تربوز کا موسم نہیں مگر یہ یاد رکھئے کہ یہ پانی سے بھرپور پھل ہے جو جسم میں پانی کی کمی دور اور پیاس بجھاتا ہے۔ اس پھل میں Lycopene کی خاصی مقدار موجود ہے۔ یہ ایسا آکسیڈنٹ ہے جو کینسر کے خلاف لڑنے کی عمدہ طاقت رکھتا ہے۔ اگرچہ یہ جز ٹماٹر میں بھی پایا جاتا ہے لیکن تربوز میں اس کی چارگنا زائد مقدار پائی جاتی ہے۔

سیب

سیب میں 86 فیصد حصہ پانی ہوتا ہے۔ یہ فائبر کے علاوہ وٹامن C سمیت متعدد وٹامنز اور منرلز سے مالا مال ہوتا ہے۔

چاول

ابلے ہوئے چاولوں میں 70 فیصد پانی ہوتا ہے۔ اس لئے اگر آپ اسے اپنی خوراک میں شامل کریں تو گرمی میں جسم میں پانی کی کمی دور ہوسکتی ہے۔ چاول سے کاربوہائیڈریٹس، آئرن اور دیگر غذائیت بھی حاصل ہوسکتی ہیں۔

ٹماٹر

لال ٹماٹروں میں 94.5 فیصد نمی پائی جاتی ہے۔ اسے سلاد کے طور پر کھانے کے علاوہ سوپ، سینڈوچز اور ساس کی شکل میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

بروکولی

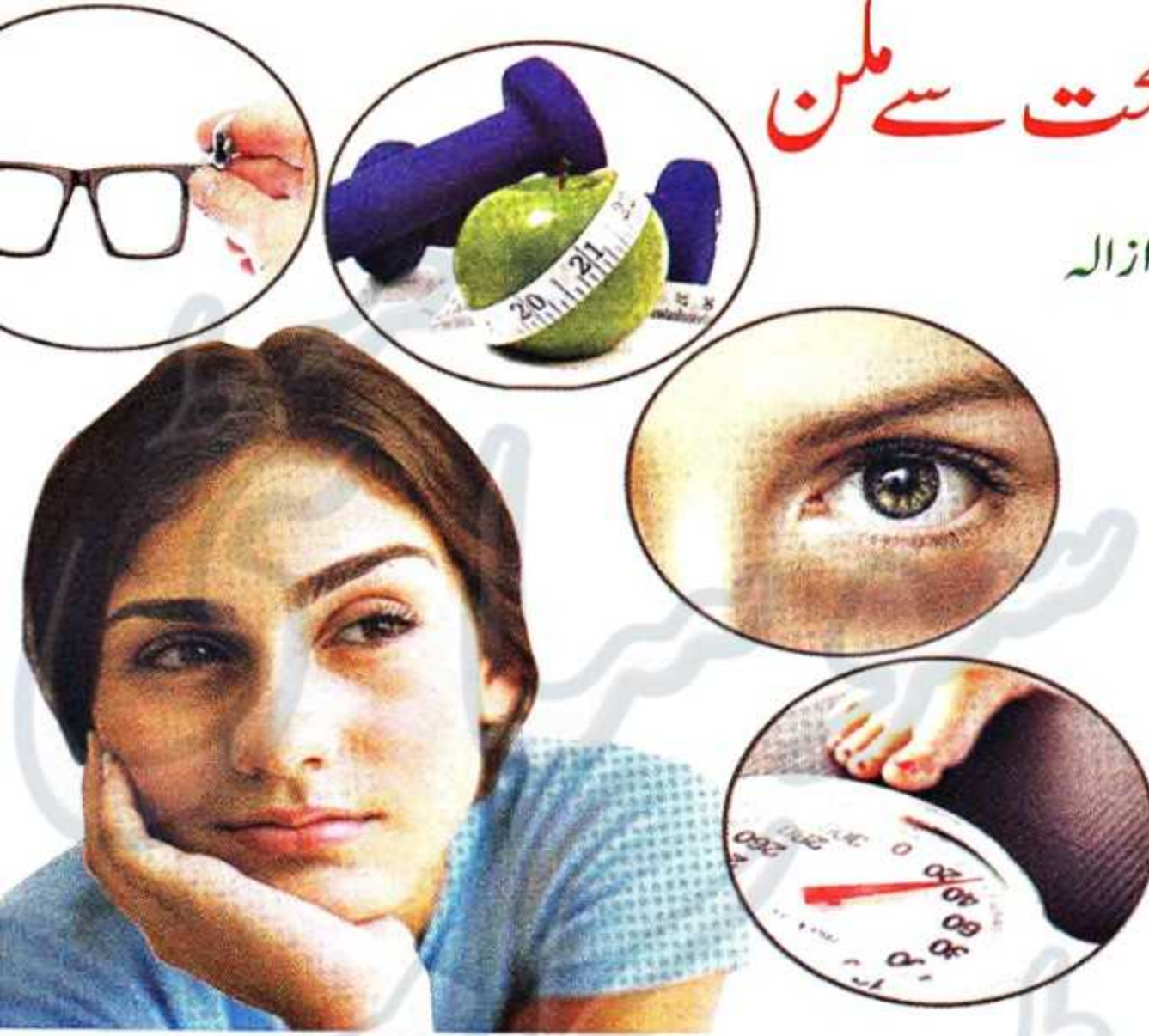
سبز رنگ کی پھول گوبھی جیسی اس ترکاری میں 89 فیصد پانی ہوتا ہے۔ یہ سبزی رافع سوزش خصوصیات کی حامل بھی ہے۔ کسی بھی موسم میں الرجی اور کینسر سے بچاؤ کے لئے کھانا مفید ہے اور اسی لئے یہ سپر فوڈ کہلاتی ہے۔

دہی

دہی 85 فیصد پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس میں موجود صحت کے لئے مفید جراثیم Probiotics ہمیں ہر موسم میں بہت سی بیماریوں سے بچاتے ہیں۔ دہی میں بھی پروٹین، وٹامن B اور کیلشیم موجود ہیں۔

تبت
سرد و خُشک موسم میں
اپنی جِلد کو دیجئے
بھرپور تحفظ
TIBET
Cold Cream
TIBET
Natural Honey Lotion
تبت ھَنی لوشن
تبت ھَنی لوشن جلد کو نرم و ملائم اور شگفتہ بنائے - اس میں شامل وٹامن ای، شہد اور روغنِ بادام جلد کی قدرتی نمی برقرار رکھیں اور اسے بنائے دلکش اور خوبصورت -
تبت کولڈ کریم
تبت کولڈ کریم سرد اور خشک موسم میں جلد کو روکھے پن سے محفوظ رکھے- اس کا باقاعدہ استعمال جلد کو تروتازہ اور نرم و ملائم بنائے-
تبت ھَنی لوشن اور کولڈ کریم - جِلد کے لیئے سب کچھ
HL-CC/02/2K15

غذائیت کا کیسے ہو صحت سے ملن

4 شکایات کا کریں ازالہ

آپ کے خیال میں آپ روزانہ صحت بخش خوراک استعمال کرتی ہیں پھر کیا وجہ ہے کہ صحت کے مسائل در پیش رہتے ہیں۔ کبھی بینائی متاثر ہوتی ہے تو کبھی آنکھوں کے گرد حلقے ابھر آتے ہیں، کبھی قد کے مطابق وزن قائم نہیں رہتا اور کہیں دبلا پن کی شکایت ہے۔ اس کا مطلب صاف ظاہر ہے کہ آپ متوازن غذا استعمال نہیں کر رہیں۔ ذیل میں 4 شکایات کے حل کے لئے اہم غذاؤں کو استعمال میں لانے کی تجاویز پیش کی جارہی ہیں آپ بھی نوٹ کرلیجئے...

بہتر بینائی کے لئے مجوزہ غذا

ایسی غذا جس میں وٹامنز A، B6، C اور E کے علاوہ کاپر (Copper) اور زنک (Zinc) شامل ہوں وہی کارآمد غذا ہے جو نظر کی درستگی اور آنکھوں کی صحت بحال رکھنے میں معاون ہے۔ غذائی شکل میں ثابت اناج، مچھلی (روغنی ہو تو بہتر)، دالیں (جن میں مسور کی دال خاص طور پر شامل ہے)، ہری سبزیاں، انڈے، تمام سٹرس فروٹس، لوبیا، گاجر اور بیریز (اسٹرابیریز، بلو بیریز، رس بھری) دن کے کسی بھی حصے میں ضرور کھالیں۔ نظر بہتر ہوگی۔ وٹامن C قبل از وقت موتیا اترنے سے بچاؤ کرتا ہے۔

بڑھا ہوا پیٹ کم کرنے اور وزن پر قابو پانے کے لئے

صرف پروٹین پر مشتمل غذائیں یعنی لحمیات کے استعمال سے بڑھا ہوا پیٹ کم ہوسکتا ہے تاہم اس مقصد کے لئے تیز قدمی کی ورزش بہتر انتخاب ہوسکتی ہے۔ دن میں 3 وقت کے بجائے 6 بار مختصر ناشتے کی طرح کھانا کھایا جائے اور 60 منٹ تک ورزش کو معمول بنالینے سے جسم پر چربی کی تہیں نہیں چڑھتیں۔

پروٹین کے لئے ریشے دار گوشت (چکنائی علیحدہ کرکے) استعمال کیا جاسکتا ہے اور سبزیوں کے پروٹین مثلاً لوبیا اور ثابت اناج میں بھوسی ملے آٹے کی چپاتی ناشتے سے کھانے تک کم مقدار میں کھائی جائے۔

آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے خراب صحت کی نشانی

حلقے کئی مسائل کی وجہ سے ابھر آتے ہیں جن میں سے ایک بھرپور نیند نہ لینا بھی ہے۔ ماہرین طب کے خیال میں ہارمونل نظام بگڑ جانے یا مختلف وٹامنز نہ لئے جانے کی وجہ سے حلقے ابھر آتے ہیں۔ اپنی غذائیں B12، K، C اور E وٹامنز پر مشتمل ہوں تو عموماً یہ شکایت نہیں رہتی۔ بسا اوقات موسمی انفیکشنز کے باعث بھی حلقے نمایاں ہوتے ہیں اور متوازن غذا اور آرام کے بعد ختم ہوجاتے ہیں۔

شادی سے قبل وزن میں کمی لانا ضروری ہے

تمام مصنوعی شکر والی غذائیں جن میں سرفہرست کولا مشروبات شامل ہیں ان سے پرہیز ضروری ہے۔ اپنے کھانوں کو 5 کھانوں میں برابر برابر تقسیم کرلیں۔ مثال کے طور پر صاف گوشت ہوسکے تو سفید گوشت کی مقدار بڑھائیں اور سفید گوشت میں بھی مچھلی کی مقدار سرخ گوشت اور مرغی کے گوشت سے قدرے زیادہ ہو۔ پھل اور سبزیاں، دالیں، میوہ جات اور بیجوں پر مشتمل غذاؤں کا استعمال بڑھائیں۔ ایسی پرہیزی غذا سے میٹابولزم بڑھتا ہے۔ تلی ہوئی غذاؤں سے پرہیز کرکے 60 منٹ تک کی واک کرلیں۔

شادی کے بعد کنبے میں اضافے کے لئے مردوں اور خواتین کو غذا پر توجہ دینی ضروری ہے۔ Folate ایسا معدنی جز ہے جو جسمانی طاقت میں اضافہ کرتا ہے اور مدافعتی نظام بہتر بناتا ہے۔ چنانچہ خواتین کو شادی سے قبل ہی فولک ایسڈ کی 5 ملی گرام تک کی خوراک غذا اور گولیوں کی شکل میں لینی ضروری ہے۔

کیلشیم کے لئے ڈیری مصنوعات لی جاسکتی ہیں لیکن بالائی کا غیر ضروری استعمال ترک کرنا ہی بہتر ہے۔ وٹامن C کے لئے تازہ پھلوں اور سبزیوں پر انحصار کیا جائے۔ بجائے پھلوں کے جوسز کے، کیونکہ فائبر جسم کے لئے ضروری ہے۔

شال... اک ریشمی سا پیرہن

موسم سرما کا دوست پہناوا

سردیوں کا موسم بے حد خوبصورت، رنگوں بھرا اور امنگوں کو جگانے والا ہوتا ہے۔ ہر ذی حس خنک ہواؤں اور اجلی دھوپ کے نرم اجالوں سے گرما کی طویل اور بوجھل رتوں کی تھکن اتارتا ہے۔ آپ چاہتی ہیں خوشیوں کو اوڑھ لینا اور بدن کو شدید ٹھنڈ سے محفوظ کرنے کے لیے حرارت پہنچانے والے لباس پہننا، اس ضمن میں آپ لیدر (چمڑے) کی جیکٹس، اونی شالیں، لانگ کوٹس، ڈھیلے ڈھالے کارڈیگنز اور کھلتے ہوئے رنگوں کے سویٹرز پہنتی ہیں لیکن ان سب میں ممتاز اور باوقار پہناوا شال ہے۔

آپ فیشن کے انداز کو دیکھیے یا محض سردی سے بچنے کا طریقہ اپنائیں یا اضافی لباس کے طور پر شال اوڑھیں، یہ آرائش اور ضرورت کا امتزاج ہے۔ ہزار ہا اقسام اور دلکش رنگوں کے باوجود روایتی ایمبرائیڈری یا خانے دار ڈیزائن کے ساتھ دستیاب ہونے والی شال کبھی پرانی نہیں ہوتی۔

شال کی تاریخ

قدیم ترین سلطنت اشوریہ میں پہلی بار شال اوڑھی گئی۔ اس کے بعد اہل کشمیر نے اسے روزمرہ کے پہناوے کی ضرورت سمجھ کر اختیار کیا۔ آج تک کشمیر ہی میں اس لباس کی خاص الخاص تیاری ہوتی ہے۔ 18 ویں صدی میں انگریزوں اور فرانسیسی طبقے میں بھی اسے سراہا گیا اور اسے مالی حیثیت کی علامت تصور کیا گیا۔ انگریزوں نے 1780 میں نامی گرامی ڈیزائنرز سے کشمیری شالوں کی نقول تیار کروائیں۔ 1870 میں جرمنی، اسپین، لاطینی امریکہ اور ملک کے مشرقی حصوں میں یہ روایتی لوک ورثے کے لباس میں شامل کی گئی۔ چین کیوں پیچھے رہتا، 19 ویں صدی میں چائنا شال متعارف کرائی گئی جو اس وقت دنیا کے بیشتر ملکوں میں ارزاں داموں دستیاب ہے۔ کئی ملکوں کی ثقافت میں شال اور اس کی مماثلت سے تیار کیے جانے والے لباس شامل ہیں۔

کشمیری اور پشمینا

رنگوں اور دھاگوں کی بنت کاری کے ہنر میں ہاتھوں سے تیار کی جانے والی شالیں کشمیری شال ہو یا پشمینا دیکھنے میں جتنی خوبصورت لگتی ہے اصل میں کئی مہینوں کی شبینہ روز محنت کا ثمر ہیں۔ ریشمی دھاگوں میں بننے والے دستکار کی نرمی، حرارت، تخیل کا جادو اور جذبے کیا کچھ شامل نہیں ہوتا۔ اس لئے یہ قیمتاً مہنگی بکتی ہیں۔

پارٹی شالز

مکمل طور پر دھاگوں، موتیوں، کٹ دانے اور ستاروں ٹکے ہونے کی وجہ سے انہیں پارٹی شالز کہتے ہیں۔ آپ انہیں جہیز اور بری کے سامان میں رکھ سکتی ہیں۔ اپنے لئے تقریبات کے موقع پر استعمال کرسکتی ہیں۔ ان پر مرکزی رنگ سے متضاد رنگوں کے دھاگوں کی ایمبرائیڈری الگ ہی شان ظاہر کرتی ہے۔ آپ چاہیں تو سادہ مخمل یا شنیل کے سوٹ کے ساتھ اس نگینوں جڑی شالز کو استعمال کرسکتی ہیں۔

آئینے جڑی شالیں

پاکستان میں یہ منفرد نظر آنے والی شالیں نوجوانوں میں پسند کی جاتی ہیں۔ مقامی ثقافتوں کی مخصوص کڑھت مثلاً بلوچی اور سندھی ٹانکے کے ساتھ ان نگینہ جڑی شالوں کو ہلکی سردیوں میں اوڑھنا دلکش تاثر دیتا ہے۔

سادہ پشمینہ

پشمینہ کی سادہ شالیں بھی ہر رنگ میں دستیاب ہوتی ہیں۔ یہ پاکستان میں کشمیری تاجروں کے ہاں طلب کی جاسکتی ہیں۔ ان میں کچھ Sun Proof میٹیریل میں بھی ملتی ہیں۔ یہ سادہ شالز ملازمت پیشہ خواتین کے لئے نہایت مناسب انتخاب ہوسکتی ہیں۔ ان میں پیسٹلز کے علاوہ چند گہرے رنگوں کا انتخاب بھی ممکن ہے اور یہ کام کی جگہ پر خواتین کے لئے انتہائی باوقار پہناوا ہے۔ یہ شالیں نہ نگاہوں کو چکا چوند کرتی ہیں اور نہ ہی پارٹی ڈریسز کا حصہ معلوم ہوتی ہیں۔ سب سے بڑھ کر سادگی کا تاثر دیتی ہیں اور جنہیں اوڑھ کر موسم کے تقاضے بخوبی نبھائے جاسکتے ہیں۔

رنگوں کا کیجئے ذہانت سے انتخاب

کس رنگ کے لباس کے ساتھ کس رنگ کی شال مناسب رہے گی؟

آپ شلوار قمیض پہن رہی ہوں یا کرتی اور ٹراؤزر، سرخ رنگ کی سادہ شال Beige یعنی مدھم خاکستری رنگ کے ساتھ مناسب رہے گی۔

سفید قمیض اور سیاہ ٹراؤزر کے ساتھ سیاہ کے علاوہ کسی بھی گہرے رنگ کی شال لی جاسکتی ہے۔ کسی بھی مدھم رنگ کے لباس کے ساتھ گہرے رنگ کی شال لی جاسکتی ہے۔ یہ آپ کی شخصیت کو نکھار بخشے گی۔

اونی شالیں

یہ ہیئت میں دلچسپ اور خوبصورت بنائی رکھتی ہیں۔ کپڑے کی شالوں کی نسبت کم چوڑی ہوتی ہیں مگر بھرپور حرارت پہنچاتی ہیں اور پاکستان میں ہر جگہ دستیاب ہیں۔ کاریگر انہیں ہینڈ لومز اور مشینوں دونوں طریقوں سے تیار کرتے ہیں۔

اس کے علاوہ اونی ٹوپیاں بھی ہم رنگ پہنی جاسکتی ہیں۔

اگر آپ لاہور، کوئٹہ یا اسلام آباد میں سکونت اختیار کئے ہوئے ہیں تو...

کیپ شال پہنیے

یہ گہرے میرون، بھورے مائل زرد، سیاہ اور کم و بیش تمام مدھم رنگوں میں بھی دستیاب ہے۔ یہ کلاہ کی طرز کی ٹوپیاں شالوں کے ساتھ استعمال کی جاتی ہیں۔

پشمینہ کا تخمینہ

اعلیٰ درجے کی اون اور ریشمی دھاگے سے بنائی جانے والی کشمیری شالیں کم لاگت میں تیار نہیں ہوتیں۔ لہٰذا اس کی قیمت میں افرادی قوت اور معاوضے کا دخل رہتا ہے۔ یہ کم سے کم 15 ہزار اور 50 ہزار سے بکنا شروع ہوتی ہیں۔ کم لاگت سے تیار ہونے والی کشمیری شال 3 ہزار سے 5 ہزار میں بڑھیا مل سکتی ہے جبکہ خوشنما ایمبرائیڈری والی شال 8 ہزار سے 10 ہزار میں دستیاب ہوسکتی ہے۔ تو چلئے اپنی وارڈروب کو Update کیجئے۔ اگر آپ کے پاس شال نہیں ہے تو کوئی شاندار شال خریدیے اور سج جائیے اس ریشمی پیرہن میں!

میک اپ کرنا ضروری

اسے اتارنا بھی اہم

کیا آپ جانتی ہیں کہ میک اپ Remove کرنا بھی بے حد اہمیت رکھتا ہے۔ آپ میک اپ کو آرٹ سمجھتی ہیں اسے اتارنے اور صاف کرنے کو بھی آرٹ سے کم نہ جانیے۔ روزانہ کیے گئے ہلکے یا بھاری میک اپ کی تہہ کو صاف کرنا اس لئے بھی ضروری ہے کہ بلیک ہیڈز، وائٹ ہیڈز اور کیل مہاسے نہ ہونے پائیں۔ اس کے علاوہ جلد خشک اور کھردری نہ ہو جائے۔ ہم یہاں فوری طور پر میک اپ صاف کرنے کے لئے درکار چیزوں کا ذکر کریں گے۔ زیتون یا ناریل کا تیل، پیٹرولیم جیلی، بے بی آئل یا کلینزنگ ملک، سادہ دودھ یا دہی، کاٹن کے بالز یا ٹشو، یہ سارا سامان عام طور پر گھر پر موجود ہوتا ہے۔

مرحلہ وار صفائی کیسے ممکن ہے؟

پہلے ہاتھوں کو کسی اچھے اینٹی بیکٹیریل صابن سے دھولیں۔
چہرے سے سر کے بال اچھی طرح لپیٹ لیں، کوئی کلپ، کیچر وغیرہ لگا کر سمیٹ لیں تاکہ میک اپ صاف کرتے وقت بال چہرے پر نہ آنے پائیں۔
ناریل اور زیتون کے تیل بہترین کلینزز ہونے کے ساتھ ساتھ موئسچرائزر بھی ہیں۔ ان میں سے جو بھی آپ کو با آسانی دستیاب ہو کاٹن بال پر لگا کر نرمی سے چہرے پر لگائیں اور گردن کو صاف کریں۔ اگر پیٹرولیم جیلی دستیاب ہو تو اس سے بھی اسی طرح انگلیوں سے پورے چہرے پر لگا کر ٹشو پیپر یا کاٹن بال سے صاف کرلیں۔ غلاظت اور کاسمیٹکس کے نشانات دیکھ کر آپ خود مطمئن ہوں گی کہ کتنی گہرائی تک صفائی ہوگئی ہے۔
اگر یہ چیزیں بھی موجود نہ ہوں تو بالائی اترا ہوا دودھ استعمال کرسکتی ہیں۔ بہت تھوڑی سی مقدار جس میں ایک سے دو کاٹن بال بھیگ سکیں لے لیں، انہیں دودھ میں ڈبو کر ہلکا سا نچوڑ لیں اور اسی طرح ماتھے سے تھوڑی اور پھر گردن کے اطراف لگا کر صفائی کرلیں۔ دودھ بھی موئسچرائزنگ کا عمل کرتا ہے۔ صرف چکنی جلد والی خواتین دودھ استعمال نہ کریں۔ خشک اور بڑھتی ہوئی عمر کی خواتین کے لئے یہ عمل تو اکسیر سے کم نہیں۔

Coolwhip بھی اچھا کلینزر اور موئسچرائزر ہے

5 سے 10 منٹ تک مساج کرنے سے جلد کی خشکی بھی ختم ہوتی ہے اور گہرائی تک صفائی بھی ہو جاتی ہے مگر اسے استعمال کرنے سے قبل چہرہ دھونا ضروری ہے۔

- بے بی آئل بھی ہر قسم کے چہرے پر لگایا جاسکتا ہے۔ یہ میک اپ صاف کرنے اور کلینزنگ کرنے کے لئے بہترین انتخاب ہوسکتا ہے۔ ظاہر ہے کہ اس میں بچوں کو نازک اور حساس جلد کے لئے مضر اثرات سے پاک اجزاء کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے۔
- اگر گھر میں دہی موجود ہو تو کبھی کبھار ایک چائے کے چمچ کے برابر دہی سے بھی کلینزنگ کی جاسکتی ہے۔ یہ آسان اور سستا طریقہ ہے۔
- اگر آپ نے واٹر پروف میک اپ کر رکھا ہے تو بے بی لوشن اور آئل دونوں اشیاء کلینزنگ میں مدد دے سکتی ہیں۔

آنکھوں کے میک اپ اتارنے کے لئے مقدمہ کمپنیوں کے ریموورز مارکیٹ میں موجود ہیں لیکن استعمال کے ضمن میں احتیاط کی ضرورت ہے۔ اگر آپ گھریلو اشیاء کا استعمال کریں تب بھی خیال رہے کہ یہ آنکھوں کے اندر نہ لگ جائے۔ اگر تیل یا پیٹرولیم جیلی کی ہلکی تہہ سے میک اپ اتار لیا جائے اور آنکھوں کی جلد متاثر نہ ہو، آنکھوں کی جلد نازک ہوتی ہے اسے رگڑنا مناسب نہیں۔ انگلی کی پور سے یعنی فنگر ٹپ سے پیٹرولیم جیلی یا بے بی آئل لگا کر آہستہ سے مساج کیا جائے تاکہ لائنر یا آئی شیڈ و بہتر طریقے سے صاف ہو جائے۔ اس کے بعد صاف ٹشو یا ململ کے کپڑے سے آنکھیں پونچھ لی جائیں۔ اگر آنکھوں میں سرخی آجائے یا کچھ چلا جائے تو تازہ پانی سے منہ پر، آنکھوں پر چھینٹے مارنے سے جلن جاتی رہتی ہے۔

نوٹ:

پہلے سے کئے گئے میک اپ کو صاف کئے بغیر اسی پر دوبارہ میک اپ نہ کریں ورنہ جلد خراب ہوگی اور میک اپ کے خاطر خواہ نتائج بھی حاصل نہیں ہوں گے۔

رنگ دار بام، ہوا ہونٹوں کے نام

موسم سرما میں آپ کی جلد کا محافظ

سردیاں آتے ہی خشکی کے باعث ہاتھوں پیروں کی جلد کا متاثر ہونا اور ہونٹوں کا پھٹنا عام شکایت ہوتا ہے۔ اس لئے آپ اچھی کوالٹی پر مشتمل ایسا لپ بام لیتی ہیں جو ہونٹوں کی قدرتی نمی برقرار رکھ سکے۔ آج کل رنگین یا Tinted لپ بام مارکیٹ میں آگئے ہیں اور بیشتر خواتین انہیں اپنے وینٹی بکس میں رکھتی ہیں۔ اسکولوں، کالجوں میں بے رنگ بام لگائے جاتے ہیں لیکن ماہرین آرائش حسن کے مطابق لپ اسٹک لگانے سے پہلے ان رنگین باموں کا استعمال آپ کی جلد کو لپ اسٹک کے مضر اثرات سے تحفظ دیتا ہے گویا وہ ایک ڈھال بن جاتا ہے، اس کے علاوہ لپ اسٹک کو تا دیر تازہ اور قائم رکھنے کے لئے بھی یہ بہتر انتخاب ہوتا ہے۔

بہت عرصہ پہلے سے کچھ ایسے بام بھی متعارف ہوئے جن میں مختلف پھلوں کے ذائقے شامل کئے گئے تھے اور تب سے آج تک یہ نوجوان اور کمسن بچیوں میں پسند کئے جاتے ہیں۔ اگر آپ خوش رنگ بام پسند نہیں کرتیں تو اپنے پسندیدہ پھل کے ذائقے سے لیس ایسے بام لگائیے تاکہ موسم سرما میں آپ کے ہونٹ سیاہ بھی نہ پڑیں اور نرم و ملائم بھی رہیں۔

اگر دفاتر میں گہرے رنگوں کی لپ اسٹک کا استعمال موزوں نہیں معلوم ہوتا تو Pastel کلرز میں یہ لپ بام آپ کو خوش ذوق، فیشن کے رجحان کے مطابق اور باوقار کارکن ظاہر کرتے ہیں۔ شخصیت کا خوشگوار تاثر بحال کرنے میں ان لپ باموں کا بھی بڑا ہاتھ ہوتا ہے۔ سب سے بڑھ کر اہم چیز ہے آپ کا شخصی وقار اور اعتماد، جسے آپ اپنے پہننے، اوڑھنے اور میک اوور سے ظاہر کرتی ہیں اور اطمینان سے کامیابی کے اہداف طے کرتی چلی جاتی ہیں۔

رنگین بام چونکہ ہلکے پھلکے ہوتے ہیں اور ان کے اجزاء میں پیٹرولیم جیلی شامل ہوتی ہے لہٰذا پانی اور چائے پیتے ہوئے ان کے خراب ہونے یا ہونٹوں کے پھٹنے کی شکایت نہیں ہوتی۔ ہونٹوں کی جلد جسم کے دوسرے حصوں کے مقابلے میں پتلی اور نازک ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ موسم کی خشکی اور شدت کا اثر سب سے پہلے ہونٹوں پر پڑتا ہے۔ ہونٹوں کو نرم اور قدرتی گلابی پن لئے ہونا ضروری ہے ورنہ شخصیت کا تاثر بگڑتا ہے۔ یہ گداز، نم اور Plump ہوں تو بہتر ہے۔

لپ بام آپ کے Pout کو پرفیکٹ رکھتا ہے۔ زیادہ تر رنگین بام SPF اور وٹامن E کے علاوہ شیا بٹر اور اینٹی آکسیڈنٹس اجزاء پر مشتمل ہوتے ہیں۔ یہ تمام اجزاء ہونٹوں کو صحت مند رکھتے ہیں۔ سورج کی مضر شعاعوں سے بچاؤ کے لئے بھی اس کا استعمال اہمیت سے خالی نہیں۔

Chapstick

یہ لپ بام خاص طور پر زخمی یا پھٹی ہوئی ہونٹوں کی جلد کو بچاؤ کے لئے تیار کی جاتی ہے۔ یہ بھی مختلف ذائقوں میں دستیاب ہوتی ہے۔ نو عمر بچیوں کو انہی Color Less، شفاف اور دودھیا رنگ کی Chapstick ہی استعمال کے لئے دی جائے کیونکہ اس میں پیٹرولیم جیلی اور SPF کی خوبیاں پائی جاتی ہیں اور یہ سادگی کا تاثر دیتی ہیں۔

برائٹ میک اپ آؤٹ

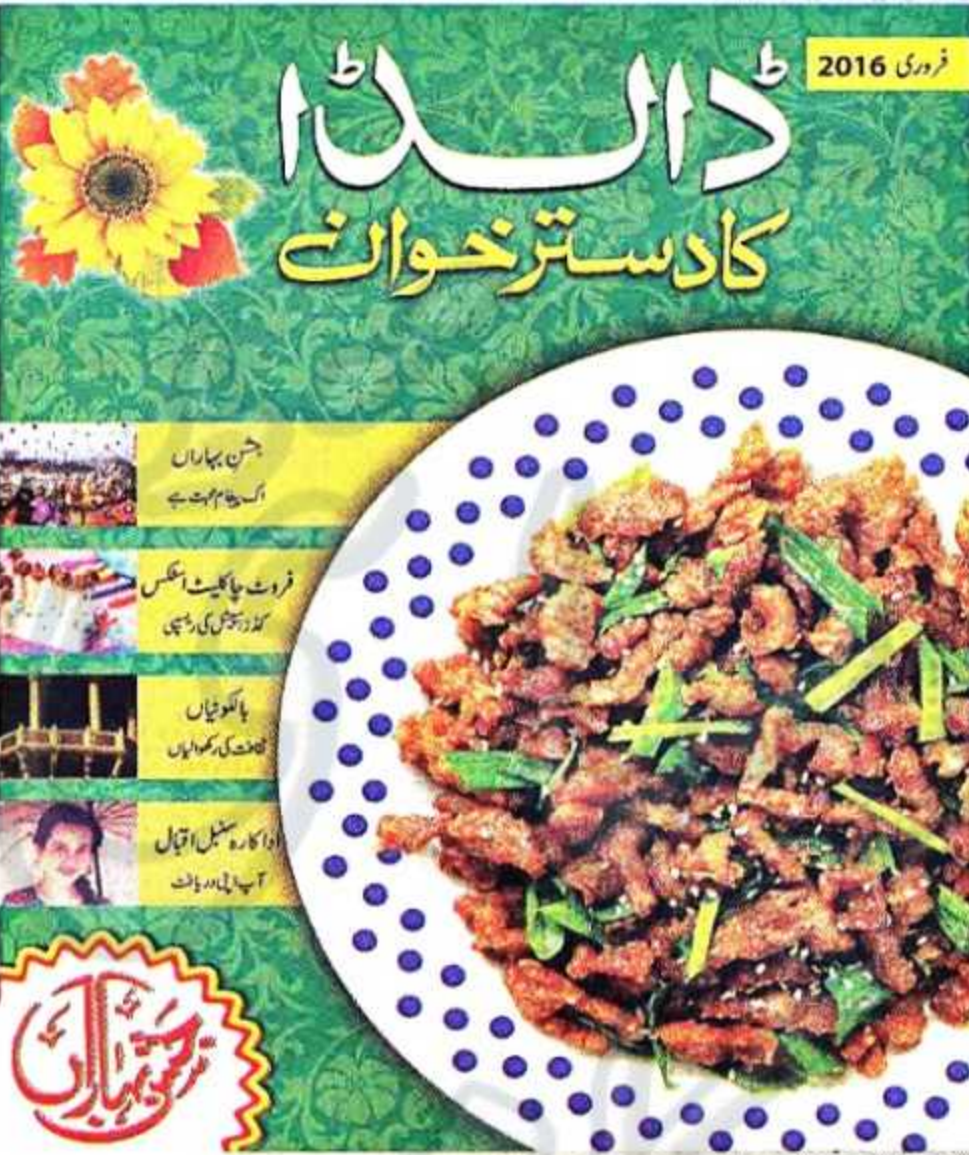
آج کل برائٹ میک اپ Out ہو رہا ہے جبکہ پیسٹل یعنی مدھم رنگوں میں کاسمیٹکس کے استعمال کا رجحان بڑھ رہا ہے پھر بھی سمجھدار خواتین موقع و محل کی مناسبت سے میک اپ کا انتخاب کرتی ہیں۔ آپ بھی جب بھی مدھم رنگوں میں میک اپ کرنے چلیں تو Nude لپ اسٹکس کا انتخاب کریں اور اگر یہ موجود نہ ہوں تو فکر کس بات کی؟ آپ کے پاس رنگین لپ بام ہے ناں!

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دستر خوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دستر خوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالڈا کا دستر خوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ______ Age: عمر ______

Phone Number: فون نمبر ______ Mobile Number: موبائل نمبر ______

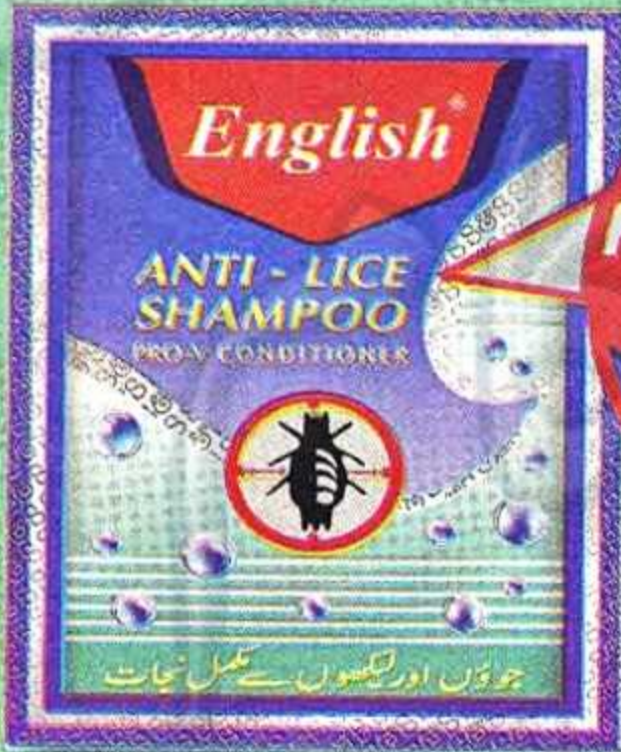
Complete Address: مکمل پتہ ______

City: شہر کا نام ______ Email: ای میل ______

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ ______ Profession: پیشہ ______

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ______

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دستر خوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ______

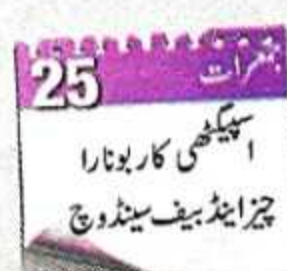
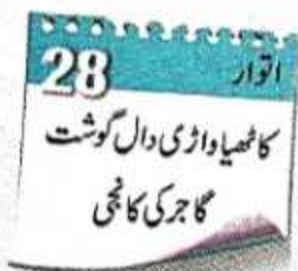
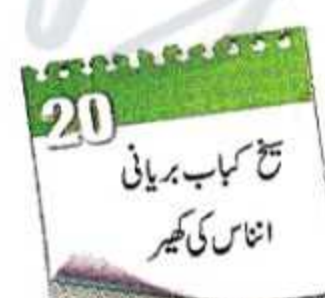
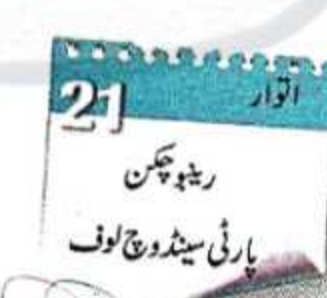
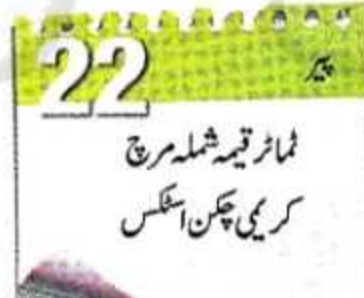
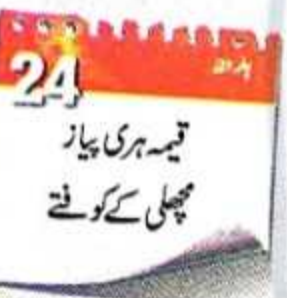
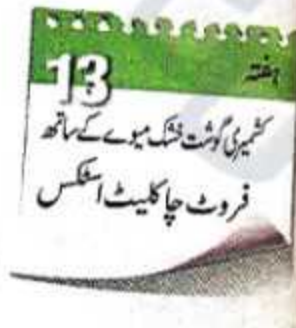
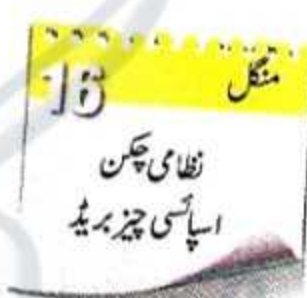
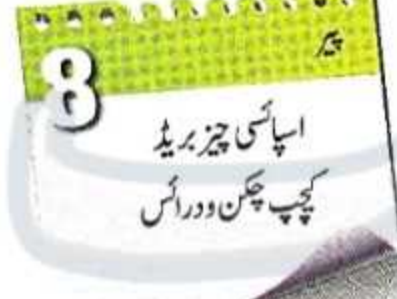
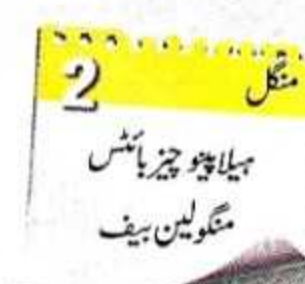
فون (ٹول فری): 0800-32532 پستہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

Sign of Purity & Original Taste!!!

FOR INFORMATION & SUGGESTIONS
Type <Phool>
send SMS to 8227

Since 1970

A.R. FOODS (PVT) LTD.
32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Humak, Islamabad, Pakistan.
Tel: +92 51 4490471-4 (4 Lines) Fax: +92 51 4491117 e-mail: arf@arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk

آج کیا پکائیں؟

جشنِ بہاراں

گرلڈ بیف برگرز

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو	ثابت کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	سادے بن	چھ سے سات عدد
نمک	حسبِ ذائقہ	سویا ساس	دو چائے کے چمچ	ٹماٹر	دو عدد
خشک لہسن کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	ووسٹر شائر ساس	دو چائے کے چمچ	مشرومز	حسبِ پسند
پیاز	ایک عدد درمیانی	سلائس چیڈر چیز	حسبِ ضرورت	سلاد کے پتے	تین سے چار عدد
مایونیز	تین کھانے کے چمچ				
ٹماٹو کیچپ	آدھی پیالی				
اوا کا دو رکھیرا	ایک عدد				
ڈالڈا سن فلاور آئل	حسبِ ضرورت				

ترکیب

- کچن کاؤنٹر پر پلاسٹک شیٹ بچھا کر اس پر صاف دھلے ہوئے قیمے کو خشک کر کے رکھیں اور اس پر بیلن چلاتے ہوئے اسے لمبائی میں بیل لیں
- اس کے درمیان میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز، نمک، کٹے ہوئے فرائی کیے ہوئے مشرومز پھیلا کر ڈالیں۔ ایک پیالی میں سویا ساس، لہسن کا پاؤڈر اور ووسٹر ساس کو پھینٹ کر اس کے اوپر ڈالیں اور آخر میں اس پر تازہ پسی ہوئی کالی مرچ چھڑک کر اسے دونوں طرف سے اٹھا کر رول کر لیں
- اس کو چھری کی مدد سے چھ سے سات حصوں میں کاٹ لیں اور ہلکے ہاتھ سے رول کر کے ایک انچ موٹا کباب بنا لیں
- گرل پین کو ہلکی آنچ پر چولہے پر رکھ کر پندرہ سے بیس منٹ گرم کریں اور اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا سن فلاور آئل ڈالیں، ایک سے دو کباب کو رکھ کر درمیانی آنچ پر گرل کریں۔ لیکن خیال رہے کہ اوپر سے چمچ سے دبائیں نہیں اور ایک طرف سے ڈیڑھ سے دو منٹ کے لئے گرل کریں، اتارتے ہوئے اس پر چیز کی سلائس رکھ کر گرل پین سے نکال لیں
- تمام کباب تیار کرنے کے بعد اسی گرل پین پر ڈالڈا سن فلاور آئل لگاتے ہوئے بن کو درمیان سے کاٹ کر سینک لیں

پریزنٹیشن بن کے ایک طرف سلاد کا تازہ پتہ رکھیں اور دوسری طرف حسبِ پسند مایونیز اور کیچپ لگا کر اوا کا دو رکھیرے کے سلائسز رکھ کر اوپر سے تیار کیا ہوا کباب رکھیں اور دوسرے حصے سے بند کر دیں۔

نوٹ: اگر ان برگرز کو بنانے کے لئے بن بھی گھر میں بنائے جائیں تو غذائیت کے پیش نظر اس میں میدے کی آدھی مقدار کم کر کے سادہ آٹا شامل کر لیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | گرلنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: چھ سے سات عدد

لیمن فرائیڈ چکن ونگز

اجزاء

اجزاء	مقدار
چکن ونگز	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
خشک لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
لیموں کا رس	چھ کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
میدہ	چار کھانے کے چمچ
ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی
چینی	ایک کھانے کا چمچ
شہد	ایک کھانے کا چمچ
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- چکن ونگز کو دھو کر ان کے دو دو ٹکڑے کرلیں اور ایک پھیلے ہوئے پیالے میں رکھ دیں
- ادرک لہسن، نمک، کالی مرچ، ایک کھانے کا چمچ کارن فلار اور انڈے کو ملا کر پیسٹ بنالیں اور چکن ونگز پر اچھی طرح مل دیں۔ تیس سے پینتیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- میدہ، لہسن کا پاؤڈر اور ڈبل روٹی کا چورا ملالیں اور اس میں ایک ایک چکن ونگ کو ڈال کر رول کرلیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور چکن ونگز کو درمیانی آنچ پر سنہری ہونے تک ڈیپ فرائی کرلیں
- ساس تیار کرنے کے لئے آدھی پیالی پانی میں لیموں کا رس، ایک کھانے کا چمچ کارن فلار، چینی، شہد، نمک، زردے کا رنگ اور کچلی ہوئی ادرک ڈال کر ملائیں اور اسے ہلکی آنچ پر گاڑھا ہونے تک پکالیں

پریزنٹیشن خوبصورت سے پلیٹر میں فرائی کئے ہوئے چکن ونگز کو نکال کر ان پر گرم گرم ساس ڈال کر اور ہری پیاز کی پتیوں سے سجا کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: پندرہ سے بیس عدد

ہیلا پینو چیز بائیٹس

اجزاء

میدہ	تین پیالی	کریم چیز	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	چیڈر چیز	ایک پیالی
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	پیاز	ایک عدد
دہی	آدھی پیالی	آلو ابلا ہوا	ایک عدد
فلنگ کے لئے:		ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
ہیلا پینو	تین سے چار سلائسز		

ترکیب

- میدے میں نمک، زیرہ اور دہی ڈال کر نیم گرم پانی کی مدد سے نرم گوندھ لیں اور ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھ دیں
- پیاز کو باریک چوپ کر لیں، آلو کو میش کر لیں اور ان کو ملا کر اس میں کش کیا ہوا چیڈر چیز، کریم چیز اور ہیلا پینو (بازار میں باآسانی بوتل میں دستیاب ہے ورنہ موٹی ہری مرچوں کو دھو کر خشک کر کے سرکے میں بھگو کر رکھ دیں) کے چھوٹے ٹکڑے شامل کر دیں
- گندھے ہوئے میدے سے ایک سائز کے چھوٹے پیڑے بنا کر ان کی پوریاں بیل لیں
- ہر پوری کے درمیان میں ایک کھانے کا چمچ تیار کی ہوئی فلنگ ڈال کر اس کو دوہرا کر لیں اور کنارے کو ہلکا سا گیلا کر کے کانٹے سے دبا کر بند کر دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے ان پوریوں کو ہلکی آنچ پر سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن ٹماٹو کیچپ اور مایونیز کے ساتھ شام کی چائے پر گرم گرم ہیلا پینو چیز بائیٹس کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ہربڈ میٹ بالز وِد سوئیٹ اینڈ سار ساس

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پیاز	ایک عدد	ہرا دھنیا	حسب پسند
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
مکسڈ ہربس	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب

- قیمے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کر لیں پھر اس میں پیاز، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر چاپر میں باریک پیس لیں
- پھر اس میں نمک، ادرک لہسن، مکسڈ ہربس (بازار میں Italian Mixed Hurbs کے نام سے باآسانی دستیاب ہے)، کالی مرچ، لال مرچ اور کارن فلار ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس کیچر سے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں
- اس کا ساس تیار کرنے کے لئے پین میں آدھی پیالی ٹماٹو کیچپ میں چار کھانے کے چمچ سرکہ، ایک چائے کا چمچ براؤن شوگر، ایک کھانے کا چمچ چلی گارلک ساس، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور دو کھانے کے چمچ کارن فلار کو اچھی طرح ملا لیں
- پھر اسے ہلکی آنچ پر رکھ کر لکڑی کا چمچ چلاتے ہوئے اتنی دیر پکائیں کہ ساس گاڑھا ہو جائے، اس میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

اسے خوبصورتی سے پیش کرنے کے لئے فوری تیار ہونے والے نوڈلز کو چکن پاؤڈر ڈال کر ایک منٹ کے لئے ابالیں پھر اسے مفن پین میں لگا کر گرم اوون میں دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر کے نکال لیں۔ اس میں ایک کھانے کا چمچ ساس ڈال کر اس پر میٹ بالز رکھ کر پیش کریں۔

جشنِ بہاراں

سبزیوں کے نرگسی کوفتے

اجزاء

انڈے	سات عدد	نمک	حسب ذائقہ	لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ پسا ہوا	دو چائے کے چمچ
آلو	دو عدد	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ	ڈبل روٹی کا سلائس	ایک عدد
مٹر	ایک پیالی	ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
پھول گوبھی	ایک پیالی	پیاز	دو عدد	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی
گاجر	ایک عدد	ٹماٹر	دو عدد				

ترکیب

- چھ انڈوں کو سخت ابال لیں اور آلوؤں کو بھی ابال لیں
- گاجر اور پھول گوبھی کو دھو کر چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور مٹر کے دانوں کے ساتھ ابلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ کے لئے ابال لیں
- پھر ان سبزیوں کو ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔ تین سے چار منٹ بعد اچھی طرح چھان کر چھلی ہوئی ادرک اور ڈبل روٹی کے سلائس کے ساتھ چاپر میں ڈال کر پیس لیں
- ابلے ہوئے آلوؤں کو میش کر کے اس میں چوپ کی ہوئی سبزیاں، نمک، کالی مرچ اور زیرہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ اس مکسچر سے بڑے سائز کے کوفتے بنا کر درمیان میں ابلا ہوا انڈا رکھ کر بند کردیں
- کڑاہی میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور تیار کیے ہوئے کوفتوں کو پہلے پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈپ کریں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں رول کریں اور سنہری فرائی کرلیں
- پین میں چار سے چھ کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، دھنیا اور کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں
- ایک پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر گریوی گاڑھی ہونے تک پکائیں پھر کوفتوں کو احتیاط سے چھری (گرم پانی میں ڈبو کر) سے درمیان سے کاٹیں اور گریوی میں رکھ دیں۔ چار سے پانچ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر تازہ بنی ہوئی چپاتیوں یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پچیس سے تیس منٹ | پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے

منگولین بیف

جشنِ بہاراں

اجزاء

انڈر کٹ بیف	آدھا کلو	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	چینی	تین چائے کے چمچ	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
کچلا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ				

ہری پیاز	حسب پسند
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- انڈر کٹ بیف کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں پھر اس کو اسٹرپس میں کاٹ لیں۔ پیاز کی پتیوں کو لمبائی میں کاٹ لیں
- ایک پیالے میں نمک، آدھا چائے کا چمچ سفید مرچ، دو چائے کے چمچ چینی اور دو کھانے کے چمچ سویا ساس ڈال کر میرینیشن بنالیں
- گوشت کی اسٹرپس پر کارن فلار چھڑک دیں پھر اسے تیار کئے ہوئے میرینیشن میں ڈال کر اچھی طرح ملا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں میرینیٹ کئے ہوئے گوشت کو ڈیپ فرائی کرنے ڈالیں اور ہلکا سنہری ہونے پر نکال لیں اور ڈھک کر رکھ دیں (تاکہ گوشت کی رنگت خراب نہ ہو)
- کھانے کے وقت فرائنگ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں کچلا ہوا لہسن اور چوپ کیا پیاز کا سفید حصہ ڈال فرائی کریں
- پھر اس میں فرائی کیا ہوا گوشت ڈال کر اس پر نمک، سفید مرچ، چینی اور سویا ساس چھڑک کر تیز آنچ پر فرائی کریں۔ آخر میں ہری پیاز کی پتیاں ڈالتے ہوئے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن اس مزیدار ڈش کو گرم گرم بٹر رائس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

مچھلی کی چٹپٹی بریانی

اجزاء

مچھلی	ایک کلو
چاول	تین پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ٹماٹر	چار عدد درمیانے
فرائی پیاز	آدھی پیالی
دہی	ایک پیالی
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
پودینہ	چند پتے
کیوڑہ ایسنس	ایک چائے کا چمچ
زردے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب

- مچھلی کے سلائسز کر کے اسے صاف دھو کر رکھ لیں، چاولوں کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ بھگوئیں پھر نمک اور پودینے کے پتے ڈال کر ابال کر رکھ لیں
- پھیلے ہوئے پین میں **ڈالڈا کنولا آئل** ڈال کر اس میں ادرک لہسن ڈالیں اور کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر ڈھک دیں
- جب ٹماٹر گلنے پر آ جائے تو اس میں فرائی پیاز، نمک، لال مرچ، ہلدی، دھنیا اور گرم مصالحہ ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں۔ جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو دہی پھینٹ کر ڈالیں اور مچھلی کی سلائسز پھیلا کر رکھ دیں
- ڈھک کر پانچ سے سات منٹ پکائیں اور احتیاط سے مچھلی کو نکال کر علیحدہ رکھ لیں۔ مصالحے کو اچھی طرح بھون کر پین سے نکال لیں
- اسی پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کنولا آئل** ڈال کر ابلے ہوئے آدھے چاول پھیلا کر ڈال دیں اور اس پر تیار کیا ہوا مصالحہ ڈالیں اور اس پر باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال دیں
- دوبارہ سے چاولوں کی تہہ ڈال کر اوپر سے زردے کا رنگ اور کیوڑہ ایسنس ڈالیں اور آخر میں مچھلی کے سلائسز رکھ کر ڈھک دیں۔ ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

اس مزیدار چٹپٹی بریانی کو سلاد اور رائتے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

پنڈیاں

اجزاء

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
سوجی	آدھا کلو	پستے	ایک پیالی
گوند	ایک پیالی	بادام	ایک پیالی
چینی	ڈیڑھ پیالی	جائفل پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
پسی ہوئی الائچی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا VTF بناسپتی	ڈیڑھ پیالی

ترکیب

- بادام پستوں کو بھگو کر چھیل لیں اور اچھی طرح خشک کر لیں۔ کڑاہی میں ایک پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی میں گوند کو ہلکی آنچ پر اتنی دیر فرائی کریں کہ وہ اچھی طرح پھول جائے
- پھر اسی کڑاہی میں بادام پستوں کو ہلکے سنہری فرائی کر کے نکال لیں۔ گوند اور بادام پستوں کو ٹھنڈا کر کے گرائینڈر میں پیس کر اس میں پسی ہوئی الائچی اور جائفل ملا کر رکھ دیں
- کڑاہی میں آدھی پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اس میں سوجی کو ہلکی آنچ پر اتنی دیر بھونیں کہ سوندھی سی خوشبو آنے لگے
- پھر اس میں گوند کا مکسچر اور پسی ہوئی چینی شامل کر کے اچھی طرح ملائیں اور ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں، تاکہ چینی کا پانی نکلنے لگے
- چولہے سے اتار کر تھوڑا سا ٹھنڈا کر لیں اور حسب پسند سائز کے لڈو بنا لیں

پریزنٹیشن سردیوں کی اس خاص سوغات کا گرم گرم کشمیری چائے کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | تعداد: دس سے بارہ عدد۔

صحت کا خزانہ

پیپر فش

اجزاء

مچھلی کے قتلے	آدھا کلو	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	پیاز	دو عدد	کڑی پتے	چند پتے
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	کوکونٹ ملک پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر رکھ لیں، پھر ایک پیالے میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ، لیموں کا رس اور ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کنولا آئل** ڈال کر ملائیں اور اس سے مچھلی کے قتلوں کو میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- فرائینگ پین میں چار سے چھ کھانے کے چمچ **ڈالڈا کنولا آئل** کو گرم کریں اور اس میں میرینیٹ کئے ہوئے مچھلی کے قتلوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرائینگ پین میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کنولا آئل** ڈال کر اس میں چوپ کی ہوئی پیاز کو اتنی دیر فرائی کریں کہ اس کی رنگت تبدیل ہو جائے
- پھر اس میں کڑی پتے، کالی مرچ اور ہری مرچیں ڈال کر فرائی کریں اور کوکونٹ ملک پاؤڈر کو آدھی پیالی پانی میں گھول کر شامل کر دیں
- درمیانی آنچ پر پکتے ہوئے جب گریوی میں ابال آنے لگے تو اس میں فرائی کئے ہوئے مچھلی کے قتلے ڈال کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس مزیدار فش کو گارلک بریڈ یا گارلک رائس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

صحت کا خزانہ

چکن تکہ ود پیپر اینڈ مشرومز

اجزاء

اجزاء	مقدار
چکن بریسٹ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
تکہ مصالحہ	دو کھانے کے چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد
سرخ شملہ مرچ	ایک عدد
مشرومز	آٹھ سے دس عدد
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں پھر اس کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں
- آدھی سرخ شملہ مرچ کا پیسٹ بنالیں اور اس میں تکہ مصالحہ، نمک، لیموں کا رس اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ملالیں
- اس میں چکن کی بوٹیوں کو میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- سرخ اور سبز شملہ مرچ کے بھی چکن کی بوٹیوں کے سائز کے چوکور ٹکڑے کرلیں، مشرومز کو حسب پسند ثابت استعمال کریں یا کاٹ کر رکھ لیں
- فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں میرینیٹ کی ہوئی چکن کو آٹھ سے دس منٹ کے لئے تیز آنچ پر فرائی کرلیں
- پھر اس میں مشرومز اور شملہ مرچ ڈال کر ڈھک کر چار سے پانچ منٹ پکائیں اور چولہے سے اتارلیں

پریزنٹیشن گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ اس ڈش کو انجوائے کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

کڈز اسپیشل

پوٹیٹو فش کروکیٹس

اجزاء

مچھلی	آدھا کلو	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
آلو	دو عدد	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد	انڈے	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ						

ترکیب

- آلوؤں کو ابال کر میش کرلیں اور اس میں نمک، چٹکی بھر کالی مرچ، لیموں کا رس، باریک چوپ کی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملا لیں
- بغیر کانٹے کی مچھلی کو صاف دھو کر اسے لہسن اور نمک کے ساتھ پین میں ڈالیں اور چند قطرے ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ مچھلی کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- چولہے سے اتار کر اس میں کالی مرچ اور بھنا ہوا کٹا ہوا دھنیا زیرہ ڈال کر کانٹے سے ملا لیں تاکہ مچھلی کا بھرتہ بن جائے
- میش کیے ہوئے آلو کی چھوٹی چھوٹی کٹوریاں بنا کر درمیان میں مچھلی کا مکسچر بھر دیں اور اسے کروکیٹس کی شکل میں بند کردیں
- ان تیار کیے ہوئے کروکیٹس کو پہلے پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈبوئیں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں رول کریں اور گرم ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کرلیں

پریزنٹیشن ان منفرد اور مزیدار کروکیٹس کو مسٹرڈ مایو اور چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

کڈز اسپیشل

فروٹ چاکلیٹ اسٹکس

اجزاء

اجزاء	مقدار
سیب	دو عدد
کوکنگ چاکلیٹ	100 گرام
کارن فلیکس	ایک پیالی
بادام	آدھی پیالی
شہد	دو سے تین کھانے کے چمچ
آئسکریم اسٹکس	حسب ضرورت
مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب

- بادام کو موٹا موٹا کوٹ لیں، کارن فلیکس کا چورا کرلیں۔ دونوں چیزوں کو ایک پیالی میں رکھ کر اس میں مکھن اور شہد ڈال کر اچھی طرح ملالیں
- چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اسے شیشے کے پیالے میں رکھیں اور گرم پانی کے ساس پین میں رکھ کر پگھلالیں
- اس دوران سیب کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں یا scooper سے گولوں کی شکل میں نکال لیں، ہر ٹکڑے میں آئسکریم اسٹک لگادیں
- سیب کے ٹکڑوں کو پہلے پگھلی ہوئی چاکلیٹ میں ڈبوئیں، پھر کارن فلیکس کے مکسچر میں رول کرلیں

پریزنٹیشن ان اسٹکس کو ٹھنڈا کر کے بچوں کی پارٹی میں ان کے دمکتے ہوئے چہرے کے دیکھ کر آپ بھی لطف اندوز ہوں

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بنانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: پندرہ سے بیس عدد

ریسٹورنٹ اسپیشل

چکن ان یلو ساس ود فرائیڈ رائس

اجزاء

چکن	آدھا کلو	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	میدہ	ایک کھانے کا چمچ	فریش کریم	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	چکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- چکن کا ران کا گوشت لے کر اس کی بوٹیاں کرلیں اور اسے دھو کر ایک پیالے میں رکھیں
- اس پر نمک، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ، آدھا چائے کا چمچ سفید مرچ اور سویا ساس ڈال کر میرینیٹ کرلیں۔ پندرہ سے بیس منٹ فریج میں رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں ان بوٹیوں کو پانچ سے سات منٹ کے لئے فرائی کریں، اچھی طرح سنہری ہونے پر پلیٹ میں نکال لیں
- اسی فرائنگ پین میں مارجرین یا مکھن میں کچلے ہوئے لہسن کے جوؤں کو ہلکا سا فرائی کریں پھر اس میں میدہ ڈال کر بھونیں
- خوشبو آنے پر چکن پاؤڈر کو ایک پیالی گرم پانی میں ملا کر یخنی بنالیں اور آہستہ آہستہ میدے میں شامل کردیں، پھر کریم میں مسٹرڈ پیسٹ ملا کر ڈالیں اور لکڑی کے چمچ سے ملاتے ہوئے ہلکی آنچ پر ساس کو دو سے تین منٹ پکالیں
- اس میں فرائی کی ہوئی چکن ڈال کر چولہے سے اتارلیں

پریزنٹیشن اس منفرد چکن کو گرم گرم ڈش میں نکال کر فرائیڈ رائس کے ساتھ پیش کریں۔

فرائیڈ رائس بنانے کے لئے دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں تین پھینٹیں ہوئے انڈوں کو ہلکا سا فرائی کریں اور اس میں دو پیالی ابلے ہوئے چاول ڈال کر دو چمچ کی مدد سے فرائی کریں۔ پھر اس میں ایک پیالی باریک کٹی ہوئی گاجر، بند گوبھی اور ہری پیاز کو ڈال کر ملائیں اور آخر میں اس پر آدھا چائے کا چمچ سفید مرچ پسی ہوئی، ایک چائے کا چمچ چینی، دو کھانے کے چمچ سرکہ اور دو کھانے کے چمچ سویا ساس چھڑک کر چولہے سے اتارلیں۔

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

ریسٹورنٹ اسپیشل

کنگ پاؤ چاؤمین

اجزاء

چکن بریسٹ	آدھا کلو	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	انڈا	ایک عدد	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
مونگ پھلی	ایک پیالی	کارن فلار	تین کھانے کے چمچ	ہری پیاز	ایک سے دو عدد	چلی ساس	تین کھانے کے چمچ
چائنیز نوڈلز	ایک پیکٹ (200 گرام)	چینی	ایک چائے کا چمچ	شملہ مرچ	ایک عدد چھوٹی	یخنی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ثابت لال مرچیں	چار سے پانچ عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- چکن بریسٹ کو دھو کر دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں پھر اس کی تکونی بوٹیاں کاٹ لیں
- ایک پیالے میں چکن کی بوٹیوں کو رکھ کر اس پر نمک، چینی، کارن فلار، انڈا، سفید مرچ اور دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں

مالا ساس بنانے کے لئے:

- پین میں کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر اس پر دو سے تین کھانے کے چمچ گرم **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں
- کڑاہی میں دو سے تین کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں ثابت لال مرچوں اور مونگ پھلیوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی کڑاہی میں میرینیٹ کی ہوئی چکن کی بوٹیوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- علیحدہ پین میں مالا ساس میں ادرک لہسن، فرائی کی ہوئی لال مرچیں، چکن، باریک کٹی ہوئی شملہ مرچ، چلی ساس اور سویا ساس ڈال دیں
- اچھی طرح ملا کر یخنی اور فرائی کی ہوئی مونگ پھلیاں ڈال دیں اور ابال آنے پر باریک کٹی ہوئی ہری پیاز چھڑک دیں۔ نمک ملے پانی میں نوڈلز کو ابال کر رکھ لیں

پریزنٹیشن چاہیں تو نوڈلز کو اس میں ملا لیں یا علیحدہ رکھ کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

قیمے کے کریمی کباب

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
فریش کریم	تین کھانے کے چمچ
پیپریکا پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
انار دانہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ڈبل روٹی کے سلائس	تین عدد درمیانے
انڈے	دو عدد
ڈالڈا سن فلاور آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

تعداد: پندرہ سے بیس عدد

ترکیب

- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کرلیں اور ایک بڑے پیالے میں ڈال دیں
- ایک پیالے میں ڈبل روٹی کے سلائسز کا چورا کر کے ڈالیں اور اس پر فریش کریم چھینٹ کر ڈال دیں۔ زیرہ اور ہری مرچوں کو کوٹ لیں
- قیمے میں نمک، ادرک لہسن، پیپریکا پاؤڈر، کالی مرچ، انار دانہ اور سویا ساس ڈال کر ملائیں
- پھر اس میں ڈبل روٹی کا مکسچر، زیرہ ہری مرچیں اور انڈے ڈال کر اچھی طرح ملا کر فریج میں رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ بعد فریج سے نکال کر اس کے چھوٹے چھوٹے چپٹے کباب بنالیں
- فرائینگ پین میں تھوڑا سا ڈالڈا سن فلاور آئل ڈال کر ان کبابوں کو درمیانی آنچ پر سنہری فرائی کرلیں

پریزنٹیشن

ٹماٹو کیچپ اور فرنچ فرائیز کے ساتھ ان کبابوں کا مزہ لیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

کشمیری گوشت خشک میوے کے ساتھ

اجزاء

بکرے کا گوشت	ایک کلو	بڑی الائچی	دو سے تین عدد
خشک میوہ	ایک پیالی	لونگ	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	ثابت کالی مرچ	چار سے چھ عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	تیز پات	ایک پتہ
پیاز	تین عدد درمیانی	دہی	ایک پیالی
کشمیری مرچیں	ایک سے دو عدد	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب

- پیاز کو کاٹ کر رکھ لیں، کشمیری مرچوں کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ گرم پانی میں بھگو کر رکھیں پھر پانی سے نکال کر پیاز کے ساتھ باریک پیس لیں
- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھیں اور اس میں تیز پات، بڑی الائچی، لونگ اور کالی مرچ ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر لہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں اور مرچوں کا مکسچر ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں
- گوشت ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے، پھر تھوڑی تھوڑی دہی ڈال کر بھونتے جائیں۔ آخر میں ایک سے ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر ابال آنے تک پکائیں
- ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت اچھی طرح گل جائے اور گاڑھی سی گریوی رہ جائے، کشمیر کے مخصوص کھانے زیادہ تر خشک رکھے جاتے ہیں یا گاڑھی گریوی کے ساتھ بنائے جاتے ہیں
- خشک میوہ دھو کر ہلکا سا ابال لیں اور فرائنگ پین میں ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

گوشت کو گرم گرم ڈش میں نکال کر اوپر سے فرائی کیا ہوا میوہ چھڑک دیں اور حسب پسند نان یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اسپیگھیٹی کاربونارا

اجزاء

اسپیگھیٹی (200 گرام)	ایک پیکٹ	مسٹرڈ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
		مشرومز	پانچ سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	دودھ	ایک پیالی
چکن	آدھا کلو	فریش کریم	ڈیڑھ پیالی
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	چیڈر چیز	آدھی پیالی
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	پارسلے	ایک چائے کا چمچ
خشک لہسن کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	ایک چوتھائی پیالی
پیپر کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب

- اسپیگھیٹی کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھلنی میں ڈالیں اور اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل لگا کر رکھ لیں
- چکن کو دھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں، مشرومز کو باریک چوپ کر لیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل میں کچلے ہوئے لہسن کو ہلکا سا فرائی کریں پھر اس میں چکن، نمک، اور کالی مرچ ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کر کے نکال لیں
- اسی پین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اس میں مشرومز کو تین سے چار منٹ فرائی کریں، پھر اس میں نمک، لہسن کا پاؤڈر اور دودھ ڈال کر ملائیں
- مشرومز اچھی طرح دودھ میں حل ہو جائے پھر اس میں کریم، مسٹرڈ پاؤڈر اور پیپریکا پاؤڈر شامل کریں
- دو سے تین منٹ پکا کر اس کاربونارا ساس میں فرائی کی ہوئی چکن اور کش کیا ہوا چیز ڈال دیں
- آخر میں ابلی ہوئی اسپیگھیٹی ڈال کر دو لکڑی کے چمچ سے ملاتے ہوئے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر اس مزیدار اور غذائیت سے بھرپور ڈش کا لطف اٹھائیں۔

وہائٹ پائے

اجزاء

اجزاء	مقدار
بکرے کے پائے	چھ سے آٹھ عدد
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کی پوتھی	ایک عدد چھوٹی
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا
پیاز	چار عدد
ثابت گرم مصالحہ	دو کھانے کے چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ
سونف	ایک کھانے کا چمچ
دہی	ایک پیالی
ہری مرچیں	حسب ضرورت
پودینہ	حسب پسند
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- پایوں کو صاف دھولیں (اس کے لئے ان پر خشک آٹا مل کر دس منٹ رکھیں پھر سادے پانی سے اچھی طرح دھولیں)۔ دو پیاز کو کچی پیس لیں
- صاف ستھرے ململ کے کپڑے میں چھلکے سمیت لہسن کی پوتھی (اچھی طرح دھوکر)، دو پیاز موٹی کٹی ہوئی، ثابت گرم مصالحہ، سونف اور دھنیا ڈال کر پوٹلی بنالیں
- پایوں کو پین میں ابلتے ہوئے پانی میں ڈالیں اور اوپر آنے والا جھاگ نکال لیں، پھر اس میں نمک اور مصالحے کی پوٹلی ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ پائے مکمل گل جائے
- علیحدہ پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں پسی ہوئی پیاز ڈال کر سنہری ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں پسا ہوا ادرک، کالی مرچ، سفید مرچ، تین سے چار چوپ کی ہوئی ہری مرچیں اور دہی ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو اس میں پائے ڈال کر بھونیں اور اس میں یخنی ڈال دیں، اس میں سے مصالحے کی پوٹلی اچھی طرح نچوڑ کر نکال لیں
- بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ، باریک کٹی ہوئی ادرک اور پودینہ ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس منفرد ڈش کو گرم گرم گارلک نان کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: دو سے تین گھنٹے | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

چائنیز گولڈن فریٹرز

اجزاء

پھول گوبھی	آدھا کلو	سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	پیپریکا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
بیسن	آدھی پیالی	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
کارن فلار	آدھی پیالی	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
میدہ	آدھی پیالی		

ترکیب

- پھول گوبھی کو صاف دھو کر اس کے چھوٹے چھوٹے پھول علیحدہ کرلیں، ایک پیالے میں کچلی ہوئی ادرک، اجوائن، نمک، سرکہ، سویا ساس اور پیپریکا پاؤڈر ڈال کر ملائیں اور اس میں پھول گوبھی کے پھول ڈال دیں
- اس پیالے کو دو سے تین منٹ مائیکروویو اوون میں رکھ کر نکال لیں تاکہ پھول ہلکے سے نرم ہو جائے
- پھولوں کو پلیٹ میں نکال کر انھیں مکمل ٹھنڈے کرلیں اور پیالے میں مصالحے کے کیچر میں کارن، فلار، میدہ، بیسن، نمک، کالی مرچ اور سفید مرچ ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس میں تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ملاتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ بنالیں اور پھول گوبھی کے پھولوں کو اس میں ڈپ کر کے ڈالڈا کنولا آئل میں سنہرے فرائی کرلیں

پریزنٹیشن

شام کی چائے پر یہ گرم گرم اسنیک بہت مزہ دیں گے۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے

کاٹھیاواڑی دال گوشت

اجزاء

بکرے کا گوشت	آدھا کلو	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
مونگ کی دھلی دال	آدھی پیالی	سیاہ زیرہ	آدھا چائے کا چمچ
مسور کی دال	ایک پیالی	گرم مصالحہ پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	دو عدد درمیانے
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	کڑی پتے	حسب پسند
پیاز	دو عدد	ہرا دھنیا	حسب پسند
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	دو چائے کے چمچ		

ترکیب

- گوشت کو صاف دھو کر دو پیالی پانی کے ساتھ ابالنے رکھ دیں، ابال آنے پر اوپر آنے والا جھاگ نکال دیں
- پھر گوشت میں نمک، ادرک لہسن، ہلدی اور ثابت گرم مصالحہ شامل کر کے اتنی دیر پکائیں کہ گوشت گل جائے
- دونوں دالوں کو ملا کر دھولیں اور دو پیالی پانی کے ساتھ ابالنے رکھ دیں۔ اس میں باریک کٹے ہوئے ٹماٹر اور پیاز ڈال دیں
- جب دال گل جائے تو اسے گوشت میں ملا دیں اور لال مرچیں ڈال کر دس سے پندرہ منٹ ہلکی آنچ پر پکائیں
- ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے اس میں باریک کٹے ہوئے لہسن کے جوئے، کڑی پتے اور سیاہ زیرہ ڈال کر فرائی کریں اور دال پر بگھار لگا دیں

پریزنٹیشن

گرم گرم دال کو ڈش میں نکال کر اس پر پسا ہوا گرم مصالحہ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں۔ ابلے ہوئے گرم گرم چاولوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

ٹماٹر قیمہ شملہ مرچ

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو	شملہ مرچ (مختلف رنگوں کی)	دو عدد	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	حسب پسند
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	چار عدد درمیانی	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹر	تین سے چار عدد	پسا ہوا اچور	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر گرم کریں اور اس میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں، پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، دھنیا اور قیمہ (اچھی طرح دھو کر رکھا ہوا) ڈال کر ملائیں
- ڈھک کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ قیمے کا اپنا پانی خشک ہو جائے، پھر اس میں کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں۔ ،آخر میں باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- پیاز اور تین سے چار ہری مرچوں کو باریک چوپ کر کے اس میں نمک اور اچور ملا لیں، شملہ مرچ کے اوپر سے سرے کاٹ کر بیج نکال کر اندر سے اچھی طرح صاف کر لیں
- شملہ مرچ میں پیاز اور ہری مرچوں والا مصالحہ بھر دیں اور اوپر اس کے کٹے ہوئے سرے لگا کر دھاگے سے باندھ دیں۔ اسے چاہیں تو ڈالڈا کنولا آئل میں فرائی کر لیں یا گرم اوون میں پانچ سے سات منٹ رکھ کر ہلکا سا (تاکہ اس کی رنگت متاثر نہ ہو) بیک کر لیں

پریزنٹیشن قیمے کو ڈش میں نکال کر اس کے اوپر شملہ مرچ کے ٹکڑے رکھ کر گرم گرم چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

رینبو چکن

اجزاء

چکن	آدھا کلو	سیاہ اور سبز زیتون	آٹھ سے دس عدد
نمک	حسب ذائقہ	شملہ مرچ	ایک عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹر	ایک عدد
پیاز	ایک عدد	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	کاٹج چیز	ایک پیالی
کاجو	پانچ سے چھ عدد	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
دہی	چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ
فریش کریم	آدھی پیالی		

ترکیب

- چکن کو دھو کر اس کی باریک سلائسز کاٹ کر رکھ لیں، زیتون کو چوپ کر لیں اور ہری مرچوں کو پیس کر رکھ لیں
- پین میں مارجرین یا مکھن اور ڈالڈا کوکنگ آئل گرم کریں، اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کر کے نکال لیں
- اسی پین میں ادرک لہسن ڈال کر فرائی کریں پھر اس میں چکن ڈال کر سنہری ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں نمک، کالی مرچ، پسی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر فرائی کریں
- کاجو کو پیس کر دہی میں ملا لیں، اس پیسٹ کو چکن میں شامل کر کے ساتھ ہی دہی، باریک کٹی ہوئی سبزیاں (شملہ مرچ، ٹماٹر) اور زیتون ڈال دیں
- آخر میں فرائی کی ہوئی پیاز اور کاٹج چیز کے ٹکڑے ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

گرم گرم پلیٹر میں نکال کر گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

پوٹلی گوشت

اجزاء

بکرے کا گوشت	آدھا کلو	ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سونف	ایک کھانے کا چمچ
لہسن	ایک چھوٹی پوتھی	ثابت لال مرچیں	پندرہ عدد
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	چار سے پانچ عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- گوشت کو صاف دھو کر رکھ لیں، چار پیاز کے موٹے موٹے ٹکڑے کر لیں اور ایک پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ ادرک اور لہسن کو اچھی طرح دھو کر صاف کر لیں
- صاف ستھرے ململ کے کپڑے میں ادرک لہسن، دھنیا، سونف اور لال مرچیں ڈال کر پوٹلی بنا لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کر لیں
- پھر میں گوشت، نمک اور ہلدی ڈال کر بھونیں، گوشت کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو اس میں موٹی کٹی ہوئی پیاز، مصالحے کی پوٹلی اور دو پیالی پانی شامل کر دیں
- درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت گل جائے اور پانی خشک ہونے پر آ جائے، پھر اس میں دہی ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- آخر میں پوٹلی کو اچھی طرح دبا کر دبا کر گریوی سے نکال لیں

پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر اس سادہ اور آسانی سے بننے والے پوٹلی گوشت کو حسب پسند چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

قیمہ ہری پیاز

اجزاء

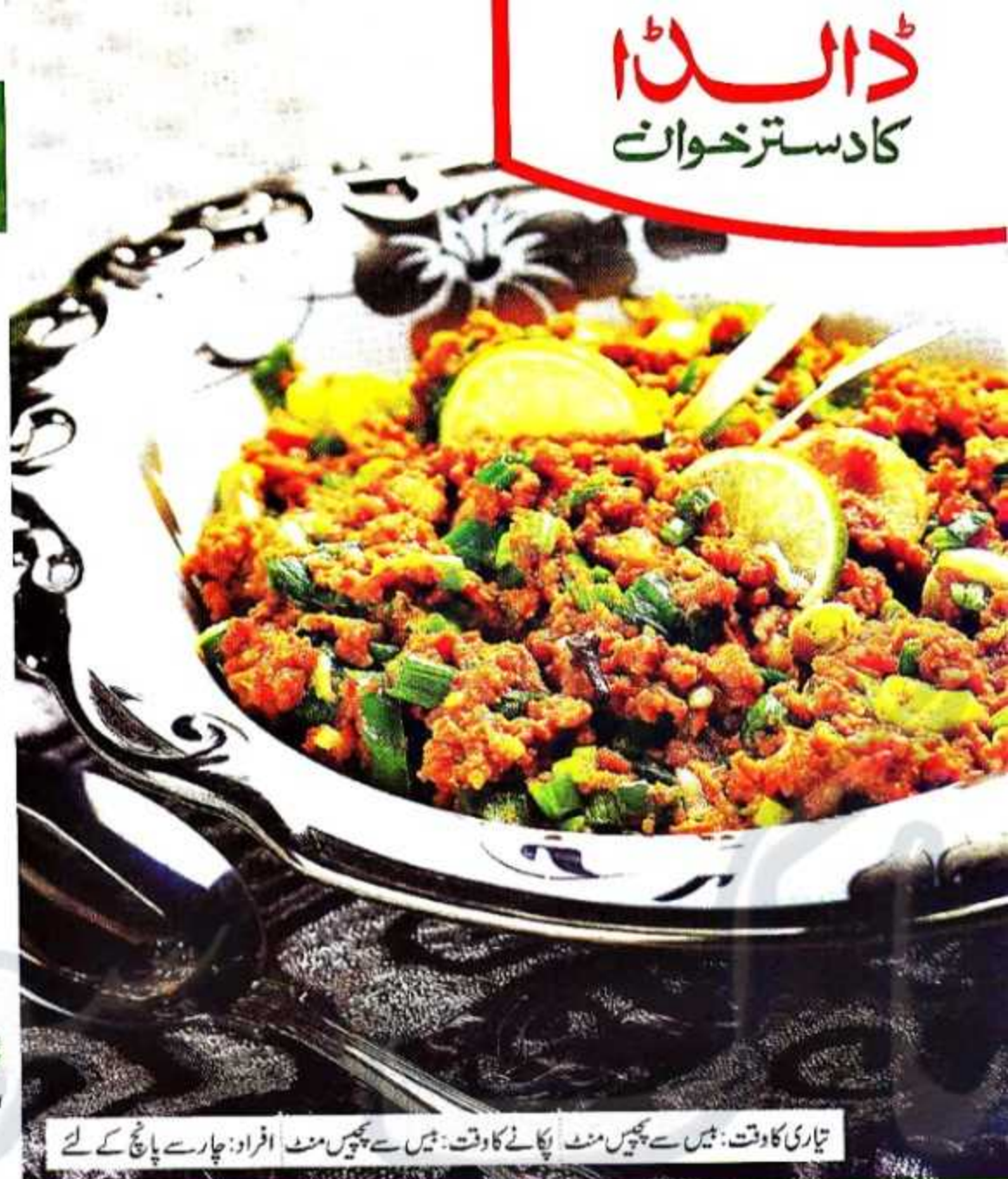
قیمہ	آدھا کلو	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ہری پیاز	تین سے چار عدد	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	فرائی کی ہوئی پیاز	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد	قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر	دو عدد	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور اس میں چوپ کی ہوئی پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، ہلدی، لال مرچ، دھنیا، ٹماٹر اور قیمہ (صاف دھو کر رکھا ہوا) ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- بھونتے ہوئے جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو اس میں فرائی پیاز، چوپ کی ہوئی ہری پیاز، قصوری میتھی، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر تین سے چار منٹ بھونیں
- آخر میں کالی مرچ چھڑک کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

اس ہلکی پھلکی مزیدار ڈش کو گرم گرم چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

مونگ پالک

اجزاء

پالک	آدھا کلو	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ثابت مونگ	ایک پیالی	ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد	ڈالڈا VTF بناسپتی	تین کھانے کے چمچ

ترکیب

- ثابت ہرے مونگ کو دھو کر دو پیالی پانی میں بھگو دیں، پالک کو اچھی طرح دھو کر چھلنی میں رکھ کر پانی نتھار لیں
- مٹی کی ہانڈی میں پالک کو باریک کاٹ کر ڈال لیں اور ساتھ ہی ایک موٹی کٹی ہوئی پیاز، ہری مرچیں اور دو جوئے لہسن کے ڈال کر پکنے رکھ دیں
- شروع میں آنچ ہلکی رکھیں تاکہ پالک کا پانی نکلنا شروع ہو جائے پھر اسے درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ پالک کا پانی خشک ہونے پر آجائے
- اس میں مونگ کو پانی سمیت ڈال دیں اور لکڑی کے چمچ سے ہلکا سا ملا لیں
- بیس سے پچیس منٹ بعد جب مونگ گلنے پر آجائے تو اس میں نمک اور ہلدی شامل کر دیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو ہلکا سا گرم کر کے اس میں باریک کٹے ہوئے لہسن کے جوئے، پیاز لال مرچیں اور زیرہ ڈال کر سنہری فرائی کر لیں اور پالک پر بگھار لگا دیں۔ ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن اس مزیدار مونگ پالک کو گرم گرم چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

چٹنی بریانی

اجزاء

- چاول: تین پیالی
- قیمہ: آدھا کلو
- نمک: حسب ذائقہ
- ادرک لہسن پسا ہوا: ایک کھانے کا چمچ
- پیاز: تین عدد درمیانی
- ٹماٹر: تین عدد درمیانے
- آلو: تین سے چار عدد
- پسی ہوئی لال مرچ: ایک کھانے کا چمچ
- دھنیا پسا ہوا: ایک کھانے کا چمچ
- ہلدی: آدھا چائے کا چمچ
- الائچی، جائفل اور جوتری: سب ملا کر ایک چائے کا چمچ
- ڈالڈا کوکنگ آئل: حسب ضرورت

ترکیب

- چٹنی بنانے کے لئے، ایک گٹھی ہرا دھنیا، آدھی گٹھی پودینہ، چار سے پانچ ہری مرچیں، دو سے تین جوئے لہسن کے، ایک چائے کا چمچ بھنا ہوا کٹا ہوا سفید زیرہ، ایک پیالی دہی، نمک اور چار سے پانچ کھانے کے چمچ لیموں کا رس ملا کر پیس لیں
- چاولوں کو پندرہ سے بیس منٹ بھگو کر رکھیں پھر نمک اور ثابت گرم مصالحے کے ساتھ ایک کنی ابال کر چھان لیں
- چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں قیمے کو ادرک لہسن کے ساتھ بھونیں، پھر اس میں نمک، لال مرچ، ہلدی اور دھنیا ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں
- جب قیمے کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو تیل علیحدہ ہونے تک بھون لیں
- آلوؤں کے دو ٹکڑے کر کے چار سے پانچ منٹ ابالیں پھر ڈالڈا کوکنگ آئل میں ڈھک کر فرائی کر لیں اور قیمے میں ملا لیں
- پھیلے ہوئے بڑے پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں آدھے چاولوں کی تہہ لگائیں، پھر اس پر باریک کٹی ہوئی سنہری فرائی کی ہوئی پیاز کو پھیلا کر ڈالیں، پھر ٹماٹر کے قتلے بچھائیں اور اس پر بھنا ہوا قیمہ اور چٹنی ڈالیں۔ ساتھ ہی پسا ہوا الائچی اور جائفل جوتری چھڑک دیں
- آخر میں اوپر سے چاولوں کی تہہ بچھا کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اچھی طرح ملا کر خوبصورت سی ڈش میں نکالیں اور سلاد کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

گاجر کی کانجی

اجزاء

گاجر	چار عدد بڑی	نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
چقندر	ایک عدد	ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	ثابت رائی	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- گاجر اور چقندر کو چھیل کر ان کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ ادرک کو چھل لیں اور رائی کو کوٹ کر رکھ لیں
- بڑے پیالے میں گاجر اور چقندر کو ڈال کر ان پر نمک، ادرک، لال مرچ اور کٹی ہوئی رائی ڈال دیں
- پھر اس میں تین لیٹر صاف سادہ پانی ڈال دیں
- اس پیالے پر ململ کا کپڑا باندھ دیں اور اسے تین سے چار دن کے لئے دھوپ میں رکھ دیں۔ کانجی تیار ہے

پریزنٹیشن اسے صاف خشک جار میں بھر کر فریج میں رکھ دیں اور زیادہ سے زیادہ دو سے تین دن میں استعمال کر لیں۔ چاہیں تو پیتے ہوئے اس میں کالا نمک چھڑک لیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بنانے کے لئے: تین سے چار دن | افراد: آٹھ سے دس کے لئے

اننّاس کی کھیر

اجزاء

دودھ	ایک لیٹر	کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی
اناس	آٹھ سے دس قتلے	اناس کا ایسنس	آدھا چائے کا چمچ
چاول	آدھی پیالی		

ترکیب

- چاولوں کو دھو کر بیس سے پچیس منٹ بھگو کر رکھیں، اناس کے قتلوں کو چوپ کر کے رکھ لیں اور دودھ کو صاف پین میں ابالنے رکھ دیں
- چاولوں کو پانی سمیت بلینڈر میں ڈال کر پیس لیں پھر چمچ چلاتے ہوئے انھیں دودھ میں شامل کر دیں
- ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب چاولوں کی سوندھی خوشبو آنے لگے تو اس میں کنڈینسڈ ملک ڈال دیں اور تھوڑی سی آنچ تیز کر کے کھیر کو گاڑھا ہونے تک پکائیں (چولہے سے اتارنے سے پہلے چکھ لیں، ورنہ حسب پسند چینی شامل کر لیں)
- چولہے سے اتار کر اس میں اناس کا ایسنس شامل کر دیں اور کچھ دیر روم ٹمپریچر پر رکھ کر ٹھنڈا ہونے دیں، پھر اس میں چوپ کیا ہوا اناس ملا لیں

پریزنٹیشن خوبصورت سی ڈش میں نکال کر اناس کے قتلوں سے سجا کر اس منفرد کھیر کو ٹھنڈی کر کے پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ وِنر

پشاور سے عاصمہ شمس قرار پائی ہیں

بھنڈیوں والے کباب

اجزاء

بھنڈیاں	200 گرام	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	انڈا	ایک عدد
قیمہ	ایک پیالی	پیاز	دو عدد	ہری مرچیں	تین سے چار عدد	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
چکن بریسٹ	ایک عدد	ٹماٹر	دو عدد	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈبل روٹی کا سلائس	ایک عدد		

ترکیب

- قیمے میں چکن بریسٹ، ادرک لہسن، ایک پیاز، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ملا کر چاپر میں باریک پیس لیں
- انڈے میں ڈبل روٹی کا سلائس چورا کر کے ملائیں، اسے نمک اور گرم مصالحے کے ساتھ قیمے میں شامل کر دیں
- اس مکسچر کے لمبوترے سے کباب بنالیں اور تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کے ساتھ گرل پین میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی گرل پین پر پیاز کے لچھے، ٹماٹر کے قتلے اور بھنڈیاں (دھو کر سرے کاٹ کر) ڈال کر تیز آنچ پر گرل کریں
- اس پر ساتھ ہی نمک، کٹی ہوئی لال مرچ اور سرکہ چھڑکتے جائیں، سبزیاں نرم ہونے پر آجائے تو ان پر فرائی کئے ہوئے کباب ڈال کر ملائیں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن اس منفرد ڈش کا پراٹھوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

عاصمہ شمس صاحبہ کا تعارف

محترمہ عاصمہ شمس پشاور کی رہائشی اور ہماری دیرینہ قاری ہیں۔ کھانا پکانے میں کمال رکھتی ہیں۔ آج بھنڈیوں والے کباب کی ترکیب آپ سب سے شیئر کر رہی ہیں۔ آپ بھی آزمایئے

Recipe Contest

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کونٹیسٹ پیش کیا جارہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کانٹینینٹل کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سویٹ ڈش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تعارف ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔

فون (ٹول فری): 0800-32532، پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com

70
READING
Section

SAVE UP TO

40%

KITCHEN HOME REFRIGERATOR

SPACE

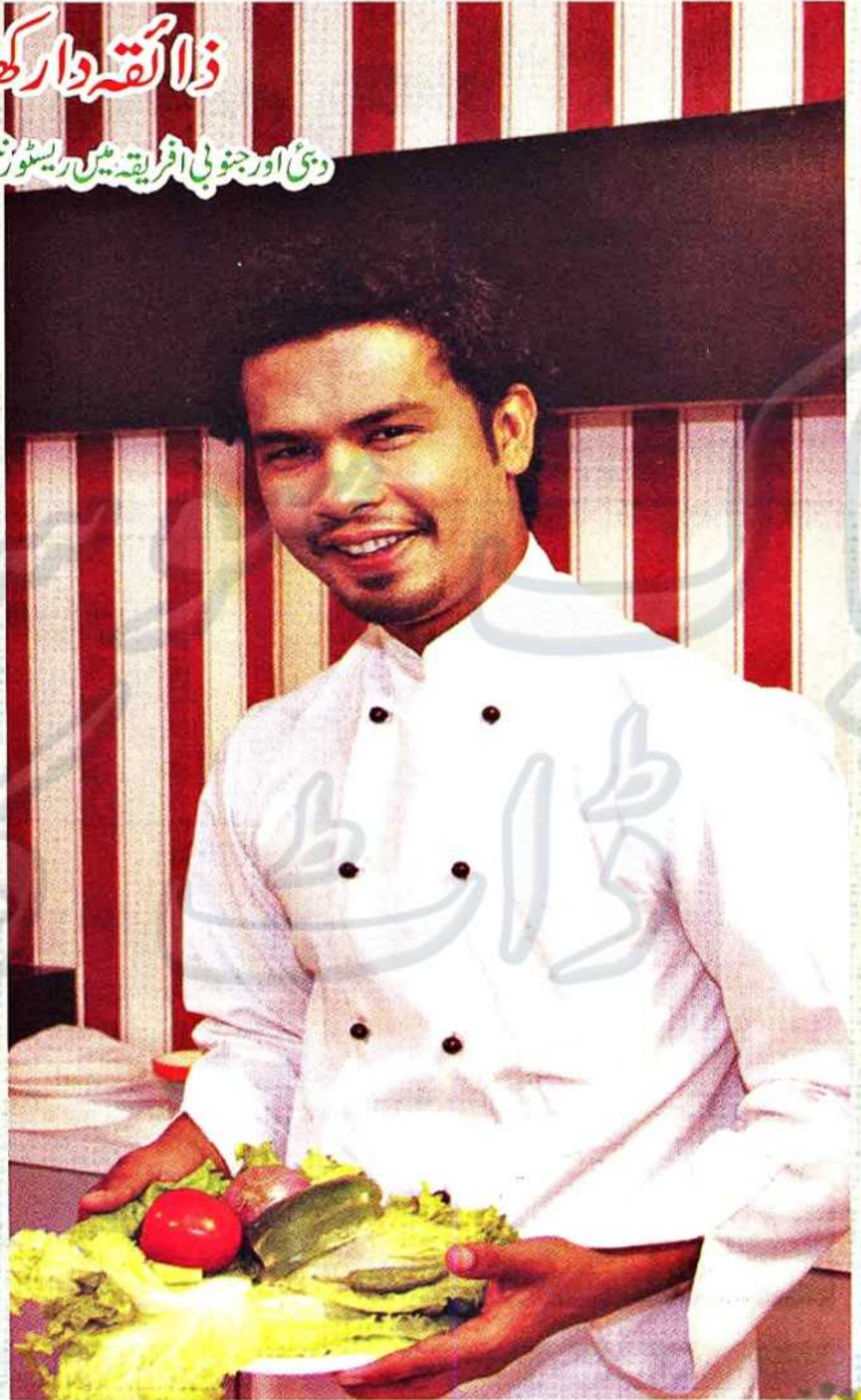
✓ Food Grade ✓ Air Tight ✓ Hygienic ✓ Space Saving ✓ Microwave Safe

Available at all leading retail outlets across Pakistan.

ذائقہ دار کھانوں کے ماہر

دبئی اور جنوبی افریقہ میں ریسٹورنٹس کے شیف اقبال شاہ سے ملئے

شاہین ملک

کھانا انسانی زندگی میں اولین ضرورت ہونے کی وجہ سے تقدس کا درجہ رکھتا ہے۔ استاد کسی بھی علم سے وابستہ ہو انسانوں میں معتبر ہوتا ہے۔ ہمارے فوڈ چینلز پر کوکنگ شوز کرنے والے شیفز نوعمر بچیوں اور گھریلو خواتین کے لئے استاد کا درجہ رکھتے ہیں۔ کئی مرتبہ خواتین فون کالز کے ذریعے ان سے اپنی الجھنیں بیان کرتی ہیں۔ نئی تراکیب پوچھتی ہیں اور پکانے کے معیار کو بہتر بنانے کی تجاویز لیتی ہیں۔ یہ سیلیبریٹی شیف گھر گھر مقبول ہیں۔ ہر گھر کے مہمان ہیں۔ آج ان صفحات پر لال قلعہ ریسٹورنٹ (کراچی، دبئی اور ساؤتھ افریقہ) کے شیف اقبال شاہ سے کی جانے والی گفتگو شائع کی جارہی ہے۔ اقبال شاہ کیپیٹل ٹی وی کے کوکنگ شوز بھی کرتے ہیں اور ایک عرصے سے ٹی وی انڈسٹری سے منسلک ہیں۔ سرکاری ٹی وی سے 130 پروگرام کر چکے ہیں اور ایک گرینڈ شو کی تیاری کر رہے ہیں۔

''اقبال، کتنا عرصہ ہوگیا چھوٹی اسکرین سے رشتہ جوڑے ہوئے؟''

''کم و بیش 11 برس سے اور تقریباً ہر چینل پر پروگرام کئے ان میں ٹی وی ون، مصالحہ، جیو کہانی اور دیگر چینلز شامل ہیں۔ کیپیٹل ٹی وی سے بھی ایک عرصہ ہونے لگا ہے۔ میں یہاں رمضان المبارک میں پروگرام کرنے آیا تھا تب سے اب تک محبت کا یہ عالم ہے کہ یہ مجھے جانے ہی نہیں دیتے۔ آج مجھے

شیف فرح جہانزیب بہت یاد آ رہی ہیں جنہوں نے میری کوکنگ دیکھ کر مجھے پہلی بار ٹی وی ون سے پروگرام دلائے تھے۔ میں نے اسے کیریئر بنالیا کیوں کہ یہاں عزت اور پیسہ دونوں ملتے ہیں"۔

"اس سے پہلے آپ کیا کسی ریستوران اور ہوٹل سے وابستہ رہے؟"

"جی میں لال قلعہ سے وابستہ تھا اب بھی ہوں۔ ان کے دبئی اور ساؤتھ افریقہ والے ریسٹورنٹس کے مینیو بھی میں نے ہی ترتیب دیے ہیں۔ اب بھی ان کی فوڈ کوالٹی اور ذائقوں کی جانچ پڑتال میرے ہی ذمے ہے اور اس سے بھی پیچھے ماضی کے دریچوں سے جھانکئے تو تعلیم و تربیت کا دور بہت اہم ہے۔ جب میں نے لال قلعہ میں ملازمت اختیار کرلی تو ادارے نے مجھے PITHM میں باقاعدہ ہوٹل انڈسٹری کی کوکنگ سیکھنے کے لئے بھیجا۔ یہ واحد ایسا ادارہ ہے جو ہمیں کھانے پکانے، پیش کرنے اور کھانے کے آداب تک سے ہنرمند بناتا ہے۔ بالکل ایسے ہی لال قلعہ کی انتظامیہ نے مجھے ہیرے کی مانند تراشا۔ اس کے علاوہ میں مقامی ریڈیو پر R Jing بھی کرتا ہوں۔ یہ شو کوکنگ سے متعلق نہیں ہے۔ یہ انگریزی اور اردو فکشن کے علاوہ موسیقی کے ہلکے پھلکے موضوعات کو پیش کرتا ہے۔ دبئی اور ساؤتھ افریقہ میں پاکستانی کھانوں کے ذریعے ثقافت روشناس کرانے کا بیڑا بھی اٹھایا تو یقین مانئے کہ بہت اطمینان ملا۔ ویسے اٹالین، میکسیکن اور چائنیز وغیرہ تو یہاں اور وہاں بہت پسند کئے جاتے ہیں۔ کانٹی نینٹل تو وہاں روزمرہ کے کھانوں میں عام طور پر شامل ہی ہوتا ہے۔ میں اپنے منہ سے اپنی تعریف کرتا اچھا نہیں لگتا مگر انتظامیہ کا احسان ہے کہ انہوں نے مجھے اس لائق سمجھا"۔

"بین الاقوامی سطح پر کام کرتے ہوئے آپ نے بھی کچھ ریسیپیز کو بہتر اور پختہ کرنے کی کوشش کی ہوگی؟"

"جی بالکل! اپنے ریستوران میں، میں نے پہلی بار گوشت سے ہٹ کر کچھ نئی ریسیپیز بنائی ہیں مثلاً سبزیوں کے کوفتے، مرغی اور بیف یا بکرے کے گوشت کے کوفتے تو آپ نے ہزاروں مرتبہ کھائے اور بنائے ہوں گے۔ میں نے پنیر کے نوابی کوفتے کے نام سے پہلی بار ڈش بنائی جسے شائقین نے بہت شوق سے کھایا اور پسند کیا۔ اصل میں، میں نے گریجویشن کے بعد غیر رسمی تعلیم کا سلسلہ جاری رکھا۔ اچھی کتب، اچھی شاعری کے مجموعے اور انٹرنیٹ پر نت نئے کھانوں سے متعلق علم حاصل کرنا جاری رکھا، اسی لئے مجھے Recipe Devolper بھی کہہ سکتے ہیں۔ تجربات کرتے رہنا اور مختلف ملکوں کے کھانوں کو اپنے انداز، اپنے اجزاء اور تراکیب کے ساتھ بہتر بنانا میرا مشغلہ ہے۔ میں روایتی کھانوں میں بھی اتنی ہی دلچسپی رکھتا ہوں اور پکانا سکھاتا ہوں لیکن نئی چیزوں پر بھی توجہ مرکوز رہتی ہے اور دوسرے معنوں میں دنیا کے ساتھ ساتھ قدم آگے بڑھاتا ہوں"۔

"اب تک آپ کی کوئی کتاب منظرِ عام پر نہیں آئی، اس کی وجہ؟"

"میری مصروفیت کچھ ایسی رہی ورنہ مواد تو بہت ہے اور دل چاہتا ہے کہ اپنے ہنر کو عوام تک پہنچاؤں۔ لوگوں کو کچھ سکھاؤں، کچھ ان سے سیکھوں، خوشیاں بانٹوں اور میری کوشش رہتی ہے کہ اپنی ذات سے کسی کو فائدہ پہنچاؤں۔ خانہ داری کے امور میں کھانا پکانا ہی اولین ہنر ہے جو ہر بچی اور خاتون کو آنا چاہئے، آپ کھانے کھائے بغیر رہ ہی نہیں سکتے۔ شیف اس ہنر میں چینل پر Demo کرکے اور کتاب میں لکھی گئی تراکیب کی مدد سے کئی سو بلکہ ہزاروں خواتین اور بچیوں کو پکانے کے ہنر سکھا سکتا ہے۔ شیف ایک سائنٹسٹ اور انجینئر بھی ہوتا ہے۔ اسے مشینری اور کوکنگ ٹولز کی مدد سے مختلف اشیاء تیار کرنے کا فن بھی آتا ہے اس سے وہ بھی سیکھا جاسکتا ہے"۔

> تجربات کرتے رہنا اور مختلف ملکوں کے کھانوں کو اپنے انداز، اپنے اجزاء اور تراکیب کے ساتھ بہتر بنانا میرا مشغلہ ہے۔ میں روایتی کھانوں میں بھی اتنی ہی دلچسپی رکھتا ہوں اور پکانا سکھاتا ہوں لیکن نئی چیزوں پر بھی توجہ مرکوز رہتی ہے

"جدید مشینری میں مائیکروویو اوون کو مضرِ صحت قرار دیا جارہا ہے، کیا آپ اس سے متفق ہیں؟"

"محتاط انداز میں اس کے استعمال سے کوئی قباحت نظر نہیں آتی لیکن اگر اسے لائف اسٹائل میں نمایاں اہمیت دی جائے اور مکمل بھروسہ ہی کرلیا جائے تو مضرِ صحت ہے"۔

"ماسٹر شیف جیسے پروگرام تواتر سے کیوں نہیں ہوتے جبکہ یہ رجحان ساز پروگرام تھا؟"

"بلاشبہ یہ رجحان ساز پروگرام تھا اور اب دنیا بھر میں اس نوعیت کے پروگرام ہوتے ہیں۔ پاکستان میں ایک اچھا تجربہ کیا گیا تھا۔ بے شک جتنا سرمایہ اس پر خرچ ہوا اس کی نسبت نتائج سامنے نہیں آئے۔ لوگوں کو پروفیشنل ٹی وی کوکنگ اور پریزنٹیشن کے انداز سمجھانے کے لئے یہ بہترین پلیٹ فارم ہوسکتا ہے"۔

"آپ کیا کہتے ہیں کھانوں میں ذائقہ وراثت میں ملتا ہے یا پریکٹس سے آتا ہے؟"

"میرے خیال میں تو پریکٹس سے آتا ہے۔ وراثت کی بات ہوتی تو ہر بچی ماں کی طرح پکاتی۔ ویسے تو گھر میں بزرگ خواتین ہی کے تجربات سے بچیاں پکانا سیکھتی ہیں لیکن ایک ہی ڈش دس لوگ بنائیں تو ہر ایک کا ذائقہ دوسرے سے مختلف ہوتا ہے"۔

"آپ کس سیلیبریٹی شیف سے متاثر ہوئے؟"

"گورڈن رامسے یہ ایسی ہستی ہیں جن کے کھانے پکانے کے انداز، گفتگو کے آداب اور لوگوں کو اپنے ساتھ پروگرام میں شریک کرلینے کے انداز کا کسی سے مقابلہ ہی نہیں کیا جاسکتا"۔

"مصالحے گرائنڈر میں پیس لئے جائیں، بازار کے تیار کردہ یا سل پر پسے جائیں؟"

"سل سے بڑھ کر کوئی بہتر نہیں"۔

"اب گوشت میں ذائقہ کیوں نہیں ہوتا؟"

"اس لئے کہ اب گوشت کو مقدار میں بڑھانے کے لئے کیمیائی اجزاء استعمال کئے جاتے ہیں"۔

"سوپ بنانے کے لئے دیسی یا فارمی مرغی بہتر ہے؟"

"جھٹ پٹ بنانا ہو تو فارمی چلے گی ورنہ یخنی اور سوپ کے لئے دیسی مرغی ہی بہترین ہے"۔

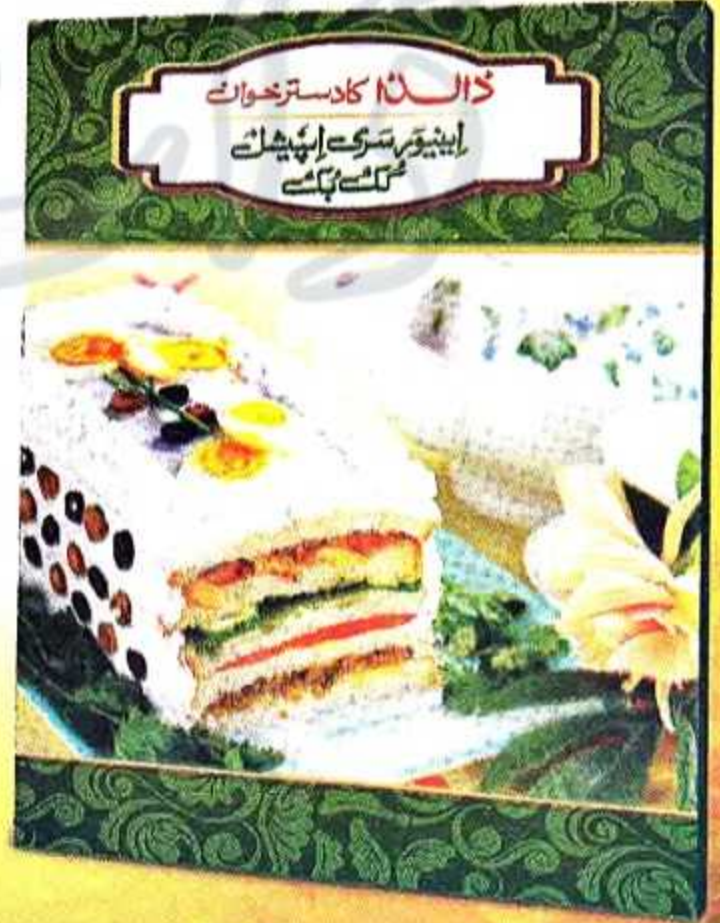
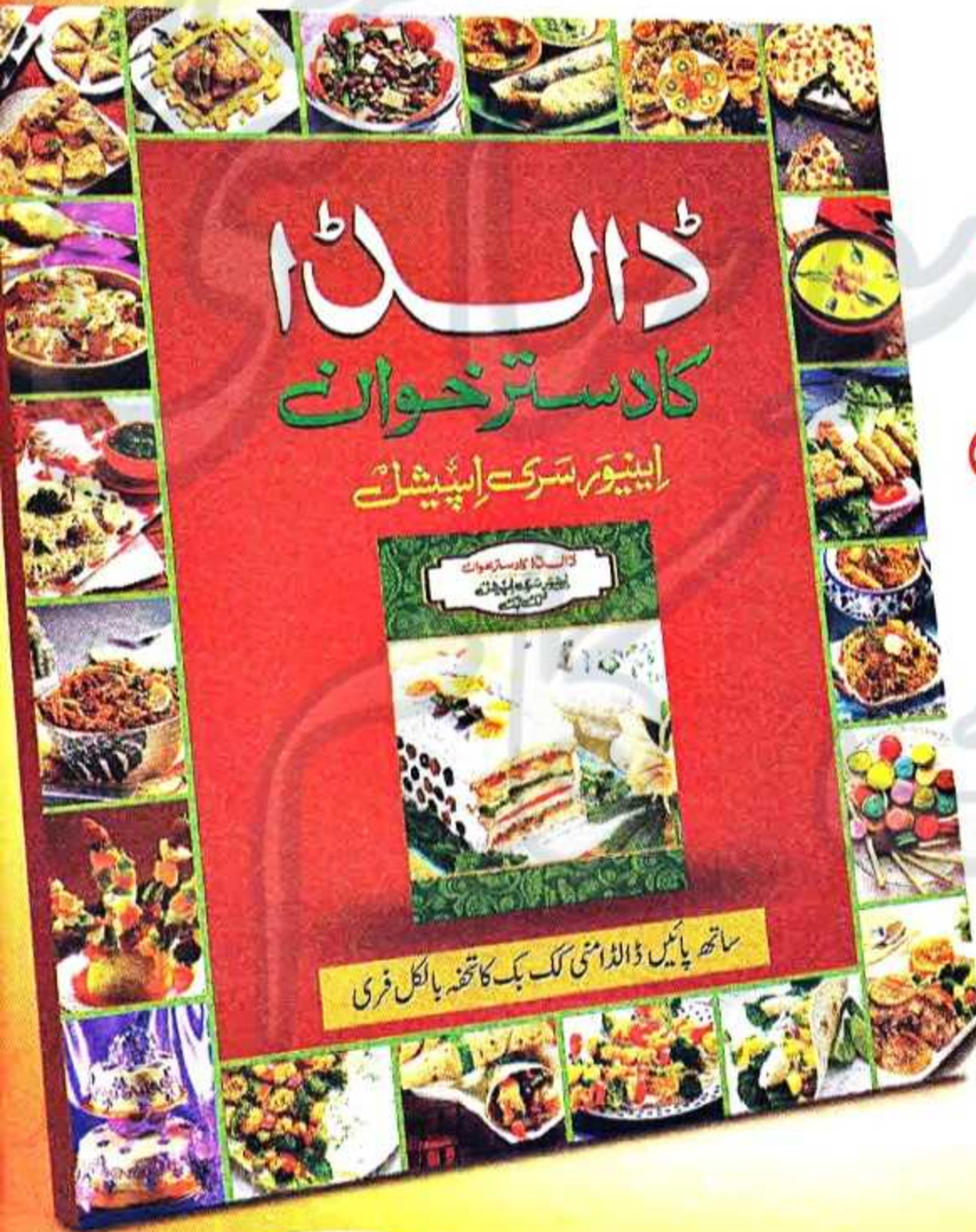
"دیسی کھانے مٹی کے برتن میں پکائیں یا نان اسٹک میٹیریل کے ساتھ؟"

"نان اسٹک تو ہرگز نہیں، مٹی کے برتنوں کے بعد تانبا بہتر میٹیریل ہے"۔

"چکن پاؤڈر، اجینوموتو اور سویا ساس کتنا مفید کتنا مضرِ صحت ہیں؟"

"اگر صرف ذائقہ ہی درکار ہے تو استعمال کرلیں۔ اب بھی دنیا بھر میں یہ چیزیں استعمال ہورہی ہیں"۔

"کوئی خواہش، کوئی پچھتاوا؟"

"پچھتاوا کوئی نہیں اور خواہش یہی ہے کہ لوگ مایوسیوں کے احساسات ترک کردیں۔ مایوس قومیں سمندر میں غرق ہوجاتی ہیں اور انسانیت سے بڑھ کر کوئی مذہب نہیں اللہ ہمیں محبت کرنا سکھادے۔ آپس کے تفرقات اور نفرتیں محبت ہی سے دور ہوسکیں گی"۔

''خود علاجی زہر قاتل ہے، خاص کر اینٹی بایوٹکس ڈاکٹر کے مشورے سے لیں''

ڈاکٹر مبینہ آگبوٹ والا سے ملئے

شاہین ملک

آپ کراچی کے سول اسپتال کے شعبہ اطفال سے وابستہ ہیں۔ بچوں کے امراض اور عمومی عارضوں کی ماہر ڈاکٹر ہیں۔ کئی برسوں سے اندرون سندھ اور دیہی مراکز میں طبی سہولتیں بہم پہنچانے کے لئے غیر منفعت بخش بنیادوں پر کام کررہی ہیں۔ ذیل میں ہم نے ان سے ٹائیفائیڈ بخار کی کیفیت سے متعلق چند اہم سوالات ان سے پوچھے جن کا جاننا والدین کے لئے بہت ضروری ہے۔

''ڈاکٹر صاحبہ سب سے پہلے ٹائیفائیڈ بخار سے متعلق کچھ بتایئے؟''

''ٹائیفائیڈ کو مدت کا بخار بھی کہا جاتا ہے۔ اس میں بچے کے جسم کا درجہ حرارت مستقلاً 100، 101 یا پھر 102 ڈگری سینٹی گریڈ تک رہتا ہے اور کبھی کبھی 104 تک بھی پہنچ جاتا ہے۔ اس بخار کا دورانیہ عموماً 14 سے 15 دن تک کا ہوتا ہے۔ بعض اوقات دو اور کبھی کبھار 3 ہفتوں تک بخار چڑھتا اترتا رہتا ہے''۔

''کسی زمانے میں یہ بخار گرمیوں میں ہوتا تھا مگر اب تو سال بھر کبھی بھی ٹائیفائیڈ ہوسکتا ہے ایسا کیوں ہوتا ہے؟''

''جی ہاں! اب تو ٹائیفائیڈ کے کیسز سال بھر ہی رپورٹ ہوتے رہتے ہیں چونکہ یہ وبا کی شکل اختیار کرچکا ہے اس لئے کسی بھی موسم میں ہوسکتا ہے اور واضح رہے کہ خواہ بچے ہوں یا بڑے یا پھر عمر رسیدہ افراد یہ ہر اس انسان کو ہوسکتا ہے جن کی قوت مدافعت کم ہو اور ہمارے سرکاری اسپتالوں میں تو 40% فیصد سے زائد بچے اسی مرض کی وجہ سے داخل ہوتے ہیں۔ یہ بخار بھی ایک بیکٹیریا کی وجہ سے ہوتا ہے جو منہ کے ذریعے جسم میں داخل ہوکر خون کے ذریعے پورے جسم میں پھیل جاتے ہیں خاص کر Lymph Glands اور تلی وغیرہ میں، اس کے بعد بچہ بخار کا شکار ہوجاتا ہے''۔

''ٹائیفائیڈ کی مزید علامات کی ہوتی ہیں؟''

''خاص علامت تو یہی ہے کہ جسم کا درجہ حرارت نارمل حالت میں نہیں رہتا۔ مستقل 100 ڈگری سے اوپر ہی رہتا ہے اور پھر بڑھتا چلا جاتا ہے۔ دیگر علامات میں جسم، پیٹ اور سر میں درد کے ساتھ کبھی دست یا ڈائریا بھی ہوسکتا ہے۔ بھوک بھی ختم ہوسکتی ہے۔ قے اور متلی بھی ہوسکتی ہے۔ بعض کیسز میں جسم پر چھوٹے چھوٹے دانے بھی نکل آتے ہیں''۔

''کیا یہ مرض جان لیوا بھی ہوسکتا ہے؟''

''جی ہاں! چند ایک بچوں میں ایسا بھی ہوتا ہے کہ ٹائیفائیڈ کے جراثیم دماغ میں چلے جاتے ہیں جسے طبی اصطلاح میں Encephalitis کہتے ہیں ایسی صورت میں یہ جان لیوا بھی ہوسکتا ہے''۔

''یہ اس قدر پیچیدہ مرض کیوں ہے، سنا ہے کہ مریض کو السر بھی ہوسکتا ہے؟''

''جی ہاں! یہ درست ہے کہ یہ پیچیدہ مرض ہے اور سب سے عام یہ ہے کہ جراثیم آنتوں میں چلے جاتے ہیں یہاں یہ چھوٹے چھوٹے متعدد السر یعنی زخم بنا دیتے ہیں۔ بچے کے پیٹ میں درد اسی وجہ سے ہوتا ہے السر بڑھ جائیں تو ڈائریا ہوجاتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی خون کی قے اور پاخانے میں بھی خون خارج ہوتا ہے۔ اگر اس کا بروقت علاج نہ کروایا جائے تو یہ السر پھٹ بھی سکتا ہے۔ یہ صورتحال بھی جان لیوا ہے۔ ایسے میں بچے کا آپریشن کرنا پڑتا ہے۔ آج کل اللہ کا شکر ہے کہ خاصی موثر ادویات دستیاب ہیں تو اس طرح کے کیسز کم ہی دیکھنے میں آتے ہیں''۔

''ہماری قارئین بہنوں کو ٹائیفائیڈ کی وجہ بتایئے تاکہ وہ اپنے بچوں کو محفوظ رکھ سکیں؟''

''سب سے بڑی وجہ گندے پانی کا استعمال ہے۔ مضر صحت پانی پینے سے ٹائیفائیڈ کے جراثیم جسم میں داخل ہوجاتے ہیں۔ علاوہ ازیں اسکولوں، کالجوں کی باہر خوانچہ فروشوں سے اشیاء خرید کر کھانے کا رحجان موجود ہے۔ یہ کھانے پینے کی اشیاء حفظان صحت کے اصولوں کے بجائے محض فوری طور پر منافع کمانے تجارتی نقطہ نظر سے بنائی جاتی ہیں۔ باسی کھانے، کھانے سے بھی یہ مرض لاحق ہوسکتا ہے۔ ہونا یہ چاہئے کہ پینے کا پانی صاف پتیلے میں ابالا جائے اور ٹھنڈا کرکے شیشے کی بوتلوں میں بھر کر صاف، خشک اور کم درجہ حرارت والے کسی کونے میں محفوظ کیا جائے۔ بوتلوں کے کارک اور بوتلیں ہر بار اچھی طرح دھوئیں اور کھانا اتنا ہی پکائیں کہ ایک وقت یا زیادہ سے زیادہ دو وقت پورا ہوجائے بقیہ بچا ہوا کھانا خیرات کردیجئے یا پھر اسے فریز کرکے رکھئے اور مستقبل قریب میں ذرا جلدی ہی استعمال کرلیں۔ فریج میں رکھے ہوئے کھانے 48 یا اس سے زائد گھنٹوں تک نہ رکھا رہنے دیں۔ آپ لاکھ احتیاط کریں بیکٹیریا کسی نہ کسی راستے اور ذریعے سے آپ کے قیمتی کھانوں کو جراثیم آلود کرسکتا ہے''۔

''ایک مسئلہ اور بھی ہے متعدد اینٹی بایوٹکس اب موثر نہیں رہیں جراثیم زیادہ طاقتور ہوگئے ہیں، ایسی صورت میں کیا کیا جائے؟''

''بلاشبہ یہ حقیقت ہے کہ اینٹی بایوٹکس ادویات اب ماضی جیسی پراثر نہیں رہیں۔ اب امراض کے جراثیم میں ان اینٹی بایوٹکس کے خلاف قوت مدافعت پیدا ہوگئی ہے۔ اس کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ بعض جنرل فزیشنز کسی معمولی سے بخار میں بھی ٹائیفائیڈ کے لئے مخصوص ادویہ بغیر کسی تشخیص کے، مریض کو دے دیتے ہیں اور کچھ لوگ بھی خود علاجی کا رحجان اپنا چکے ہیں تو جسم میں ایک مخصوص قسم کی Resistence پیدا ہوجاتی ہے۔ اس کے بعد کوئی پیچیدہ مرض لاحق ہوجائے تو وہ ادویہ دوبارہ استعمال کرنا بے سود ہوتا ہے۔ خود علاجی زہر قاتل ہے اور صورتحال انتہائی خطرناک، اس ضمن میں والدین سے میری درخواست ہے کہ از خود یا کسی میڈیکل اسٹور سے ڈاکٹر کے نسخے اور تجویز کے بغیر کوئی اینٹی بایوٹک ہرگز نہ دیں۔ ٹائیفائیڈ کے علاج کے لئے ڈاکٹر سیکنڈ جنریشن سے تھرڈ تک آچکے ہیں یعنی اینٹی بایوٹکس کے استعمال کا دورانیہ خاصا طویل ہے۔ اگر یہی صورتحال رہی تو اندیشہ ہے کہ بات فورتھ جنریشن تک نہ پہنچ جائے''۔

''ٹائیفائیڈ کا مکمل علاج کتنے ایام پر مشتمل ہے؟''

''یوں تو 14 روز تک علاج جاری رہنا چاہئے عموماً ہوتا یہ ہے کہ اگر ایک ہفتے میں بچے کا بخار کم ہونے لگے تو والدین ادویات کا استعمال ترک کردیتے ہیں۔ اس سے وقتی طور پر ٹائیفائیڈ کی علامتیں تو ختم ہوجاتی ہیں لیکن مہینے دو مہینے بعد دوبارہ سے Replace ہوجاتا ہے اور پرانی ادویہ غیر موثر ہوجاتی ہیں۔ اس مرض میں بچے کو آرام کروانا چاہئے واضح رہے کہ جو بچے ٹائیفائیڈ میں آرام نہیں کرتے ان میں بھی Replace کے امکانات بڑھ جاتے ہیں''۔

''مزید کچھ احتیاطی تدابیر بھی بتایئے؟''

''اول تو صفائی ذاتی ہو یا ماحولیاتی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ ابال کر پانی پئیں برتن اور باورچی خانہ صاف رکھیں۔ کھانا ڈھک کر رکھیں کہ یہ سنت بھی ہے اور جراثیم سے بچاؤ کا ذریعہ بھی۔ اسکول سے باہر بکنے والی چیزیں خرید کر نہ کھائیں اور ویکسینیشن (حفاظتی ٹیکے) ضرور کروالیں جس کے صرف 2 انجکشنز لگتے ہیں۔ والدین بچوں کی غذا نہ روکیں۔ البتہ چکنائی والی اشیاء سے پرہیز رکھیں۔ اس کے علاوہ مرچ مصالحے والی چیزیں نہ کھائیں۔ جو چیز بچہ شوق سے مانگے ضرور دیں مگر فریج میں رکھی ہوئی نہ دیں۔ ایک تو بچے کو پہلے ہی بھوک نہیں لگ رہی ہوتی دوسرے والدین پھیکے کھانوں اور کھچڑی یوں سوپ تک اس کی غذا محدود کردیتے ہیں اس طرح بچہ کمزور ہوجاتا ہے۔ جب ٹائیفائیڈ ختم ہوجائے تو بچے کو پھل اور سبزیاں ضرور دیں۔ پروٹین میں سفید گوشت، ڈیری مصنوعات وغیرہ ضرور شامل رکھیں اور بچے کو اسکول نہ بھیجیں گھر پر ہی آرام کروائیں۔

بچے کا تجسس قتل نہ کیجئے

اس حیرت انگیز دنیا کو دریافت کرنے کے لئے اسے مدد درکار ہے

ناصر محمود اعوان

تجسس ہر بچے کا امتیازی نشان ہوتا ہے، وہ ہمیشہ کھوج میں رہتا ہے کہ اس کے اردگرد چیزیں کیسی ہیں؟ کہاں سے آئی ہیں اور کیوں ہیں؟ آسمان پر چاند، اڑتے پرندے، گھر، نل میں آنے والا پانی، سمندر اور دریا میں فرق اور پھولوں پر منڈلاتی تتلی یہ سب کہاں سے آئے ہیں؟ جب وہ بولنا سیکھ لیتا ہے تو اس حیرت انگیز دنیا کو دریافت کرنا چاہتا ہے البتہ زبان سیکھنے میں اسے وقت درکار ہوتا ہے۔ چنانچہ زبان سیکھنے تک وہ انگلی، ہاتھ اور اشاروں سے سوال پوچھنا شروع کرتا ہے۔

ان معصومانہ سوالات کو سن کر ہنسی بھی آتی ہے اور بسا اوقات یہ بے تکے بھی ہوتے ہیں لیکن نہیں اس کے پیچھے بھی راز ہے۔ وہ بے ساختہ پوچھتا ہے لوگ مر کیوں جاتے ہیں اور آپ کو انہیں اپنے دلائل سے مطمئن کرنا ضروری ہے۔ ماہرین کے مطابق دماغ میں موجود سرکٹ ہمیں توانائی مہیا کرتا ہے۔ یہ سرکٹ بچے کے دماغ میں اس وقت روشن ہوتا ہے جب اسے شاباش دی جاتی ہے یا کوئی انعام دیا جاتا ہے یا وہ اپنی پسندیدہ آئسکریم حاصل کر لیتا ہے۔ اس وقت دماغ ایک کیمیائی مادہ خارج کرتا ہے جسے Dopamine کہتے ہیں۔ یہ مادہ دماغ کے ان خلیوں کا آپس میں ربط بڑھا دیتا ہے جو سیکھنے میں کردار ادا کرتے ہیں۔ تجسس کے وقت ہی دماغ کے اس حصے کی سرگرمی بھی بڑھ جاتی ہے جو Hippocompus کہلاتا ہے۔ دماغ کا یہ حصہ معاملات کو یاد رکھنے میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ چنانچہ جن باتوں پر بچہ متجسس ہوتا ہے وہ ان کو جلدی سیکھ لیتا ہے اور وہ اس کی یادداشت کا حصہ بن جاتی ہیں۔

اگر آپ سوالات کو اہمیت نہیں دیتے تو گویا آپ بچے کا تجسس قتل کر رہے ہیں بچے کے اشاروں میں پوچھے جانے والے سوالوں کو بھی اتنی ہی اہمیت دی جانی چاہئے۔ 1984ء میں برطانیہ میں ایک تحقیق ہوئی جس کے نتائج کے مطابق مڈل کلاس فیملی کے بچوں میں تجسس زیادہ ہوتا ہے جبکہ ورکنگ کلاس والدین کے بچوں میں تجسس کم پایا گیا۔ مڈل کلاس کے والدین بچوں کو زیادہ وقت دیتے ہیں۔ وہ بچوں کی باتیں سنتے ہیں، ان کے سوالات سمجھتے ہیں اور جوابات بھی دیتے ہیں یوں وہ بچوں کے تجسس کی تسکین کا سامان کرتے ہیں۔

منفی رویہ بھی زہر قاتل ہے

اگر بچے کے سوالوں کو رسپانس نہ دیا جائے تو وہ سوال کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ اس طرح اگر انہیں بروقت مطمئن نہ کیا جائے تو وہ چپ ہو جاتے ہیں۔ کبھی یہ نہ کہیں کہ جاؤ اپنی مما سے پوچھو میرے پاس وقت نہیں، یا ابھی آپ چھوٹے ہیں، بڑے ہوں گے تو سمجھ آئے گی۔

اسکولوں کا منفی رویہ بھی قابل غور ہے

اسکولوں میں بچوں کو سننے اور دہرانے پر زور دیا جاتا ہے۔ وہاں سوالات پوچھنے کا ماحول نہیں ہوتا، کم از کم پرائمری درجے کے بچوں کو اپنے ٹیچر کی بات کو سننے کی ترغیب دی جاتی ہے اور پیریڈ ختم ہو جاتا ہے۔
ایسے ماحول میں بچے کا سوال کرنا ماحول سے مطابقت نہیں رکھتا۔ اس لئے بچہ سوال نہیں کرتا پھر کبھی کبھی اپنا سوال بنانے اور ابلاغ کے لئے زبان میں اسے ڈھالنے کے لئے وقت درکار ہوتا ہے لیکن ٹیچر کے پاس اتنا وقت نہیں ہوتا۔ اس کا تدریسی عمل تیزی سے آگے بڑھ رہا ہوتا ہے چنانچہ بچے کے سوال کرنے سے پہلے ہی ٹیچر اگلے موضوع پر پہنچ جاتا ہے۔ اس لئے ایک مخصوص خوف زدہ کرنے والی اس صورتحال سے نپٹنے کے لئے بچہ چپ سادھنے ہی میں عافیت سمجھتا ہے۔ کچھ ایسے بچے جو کلاس کے سامنے بولنے سے جھجکتے نہیں وہ سوال کر لیتے ہیں۔

اچھے اسکولوں کی تعریف

آپ اپنے بچے کے لئے کوئی تصوراتی تعلیم گاہ تلاش کرتے ہیں اور پہلے سے اچھی شہرت رکھنے والے اسکولوں اور وہاں سے کامیاب ہو کر نکلنے والے مایہ ناز طلباء کی ساکھ دیکھ کر اس درسگاہ کا انتخاب کرتے ہیں۔ اسکولوں کی عمارتیں پرکشش ہوں یا نہ ہوں، اچھے سمجھے جانے والے اسکول وہی ہوتے ہیں جہاں اساتذہ بچوں کے سامنے سوالات اٹھاتے ہیں اور انہیں کلاس روم ڈسکشن کا حصہ بناتے ہیں اور حقیقی جوابوں کا انتظار کرتے ہیں۔ اگر ٹیچر کی توجہ سوال کے بجائے جواب پر مرکوز ہو تو پھر اس کو ایک ہی فکر ہوتی ہے کہ کسی طرح تمام بچے یہ جوابات یاد کر لیں۔

مونٹیسوری طریقہ تعلیم کی اہمیت

3 سے 3½ یا ڈھائی سال کے بچے کی سیکھنے کی فطری دنیا بہت رنگین ہوتی ہے۔ وہ متنوع آوازوں، طرح طرح کے ذائقوں اور مختلف حرکات سے بھری ہوتی ہے۔

مونٹیسوری طریقہ تعلیم میں بے کیفی نہیں ہوتی، کلاس کا ماحول روکھا پھیکا نہیں ہوتا۔ یہاں عموماً بچوں کو چپ کر کے نہیں بیٹھنا ہوتا۔ یہاں رنگ، تصاویر اور تجسس بھرا ماحول ہوتا ہے۔ یہاں وہ مختلف اشیاء کو چھونے کا تجربہ بھی کرتا ہے مثلاً سبزیوں، پھلوں کی تصاویر، کچھ مانوس اور پرانی چیزیں جنہیں وہ گھر پر بھی دیکھ چکا ہے۔ اس نظام تعلیم میں بچوں کو سیکھنے کا کنٹرول ان کے اپنے ہاتھ میں دیا جاتا ہے۔ بچہ یہاں تصاویر اور کتابوں کو الٹتا پلٹتا ہے اور وہ ان کے Intricate Patterns کو سمجھنے کی کوشش کر رہا ہوتا ہے۔ آپ کو فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں۔
نصاب اور تعلیمی کیلنڈر ایک حد تک طے کرتا ہے کہ بچے نے کب اور کہاں سے کتنا سیکھنا ہے۔ 5 برس کی عمر تک بچہ امتحان کے نقطہ نظر سے پڑھنے لکھنے کا عادی ہونے لگتا ہے۔
خیال رہے کہ ہمارا سب سے قیمتی اثاثہ ہمارے بچے ہیں اور بچوں کا قیمتی اثاثہ ان کا تجسس ہے۔ اس اثاثے کی حفاظت کرنا اور اسے ترقی دینا والدین اور اساتذہ دونوں کی اخلاقی ذمہ داری ہے۔ والدین کے لئے لازم ہے کہ وہ گھر میں بچوں کو وقت دیں اور ان کی باتیں غور سے سنیں۔ اس کے ساتھ ساتھ استاد کو بھی بچوں کے لئے ماڈل بننا بے حد اہمیت رکھتا ہے۔

کمسن بچوں کو آئی پیڈ نہ دیں

ماہرین طب کہتے ہیں یہ انکے لئے زہر قاتل ہے

برطانوی ماہر نفسیات ڈاکٹر رچرڈ ہاؤس نے خبردار کیا ہے کہ چھوٹے بچوں کو Tablets جیسے آلات دینا غیر ضروری اور نامناسب ہے۔ ونچسٹر یونیورسٹی میں ابتدائے بچپن کے شعبے میں سابق سینئر لیکچرار کے فرائض انجام دینے والے طبی ماہر نے والدین کو متنبہ کیا ہے کہ وہ اس ضمن میں احتیاط سے کام لیں کیونکہ ذرا سی بے احتیاطی بچوں کے نشوونما کے عمل میں بھیانک نتائج کی حامل ہوسکتی ہے۔ نرسری ورلڈ میگزین میں شائع ہونے والے اپنے مضمون میں انہوں نے لکھا ہے کہ جو لوگ شیر خواروں اور چھوٹی عمر کے بچوں کو آئی پیڈز کے استعمال کا مشورہ دے رہے ہیں وہ بہت زیادہ پریشان کرنے والا معاملہ ہے۔ انہوں نے کہا کہ ان آلات پر دکھائی جانے والی الیکٹرانک تصاویر دنیا کی بالواسطہ اور غیر حقیقی شکل پیش کرتی ہیں جبکہ حقیقی انسانی تعلقات والی قدرتی دنیا تمام انسانوں کے سمجھنے کے لئے وقت طلب ہوتی ہے۔

ایک ایسے وقت میں جبکہ بچے دنیا کو اپنی ذہانت کے بل پر سمجھنا اور برتنا سیکھ رہے ہوتے ہیں ہم ان کے ہاتھ میں ایسے کھلونے تھما دیتے ہیں جو انہیں فرضی، ماورائی اور تکنیکی طور پر طلسماتی دنیا میں لے جاتے ہیں۔ ہمارا یہ عمل بلاشبہ خلاف فطرت ہے۔ ڈاکٹر ہاؤس نے مزید کہا کہ امریکن اکیڈمی آف پیڈی ایٹرکس نے بھی سفارش کی ہے کہ دو سال سے کم عمر بچوں کو اسکرین پر مبنی ٹیکنالوجی استعمال کرنے کی قطعاً اجازت نہیں ہونی چاہئے۔ جبکہ ان سے بڑے بچوں کو ان آلات تک رسائی محدود وقت کے لئے ہونی چاہئے۔ انہوں نے ڈی مونٹ فورٹ یونیورسٹی کی ایک تحقیق کے حوالے سے بتایا کہ "جب ہم اس ٹیکنالوجی کو استعمال کرتے ہیں تو ہمیں یہ علم نہیں ہوتا کہ ہمارے فہم و ادراک پر اس کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں اور یہی بڑی اہم وجہ ہے"۔ جب یہ صورتحال بالغ افراد کے ساتھ ہے تو ان چھوٹی عمر کے بچوں کا کیا حال ہوگا جن کے دماغ ابھی نشوونما کے مراحل سے گزر رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ "جدید ٹیکنالوجی پر لوگوں کی وارفتگی اور تجارتی بنیادوں پر ان کا فروغ کسی قاعدے اور ضابطے کا پابند نہیں ہے۔ چنانچہ میں نے اپنے دعوے کی بنیاد پر کہ [illegible] شیر خواروں اور کمسن بچوں کے ہاتھوں میں آئی پیڈز دینا دراصل ا[illegible] کرنے کے مترادف ہے۔ یہ ایسا ہی ہے جیسے [illegible]ian Roulette کھیلنے والے اپنی جان کے ساتھ کھیلتے ہیں۔ تاہم یونیورسٹی آف ل[illegible] تحقیق کے مطابق نرسری ورلڈ میں یہ لکھا ہے کہ بچوں کی نشوو[illegible] اسکرینز اور ٹی وی کے مثبت اثرات کے بارے میں بھی تحقیق [illegible] چاہئے۔ شیر خواروں میں آئی پیڈز کے استعمال کے حوالے سے یہ [illegible] بیان بازی اس وقت شروع ہوئی جب چینل 4 نیوز کے ایک سرو[illegible] 47 فیصد والدین نے بتایا کہ ان کے خیال میں ان کے بچے [illegible]ens کے سامنے بہت زیادہ وقت گزارنے لگے ہیں اور 43 فیصد نے [illegible] ظاہر کیا کہ بچے جذباتی طور پر ان آلات پر انحصار کرنے لگے ہیں [illegible] بڑوں کی دیکھا دیکھی عادی ہو چکے ہیں اگر انہیں ان سے روکا جا[illegible] ناپسندیدگی ظاہر کرتے ہیں۔

Your Beautiful Dreams Come True
Faiza
BEAUTY CREAM
چہرے کے داغ دھبے مٹائے
کیل چھائیاں دور کرے
رنگت نکھارے
PCSIR
فائزہ
بیوٹی کریم
Poonia Brothers (Pak)TM 223190
Approved by
PCSIR

مکان بن گیا تو آیئے اب سجاتے ہیں اسے

ماہر فن تعمیرات اور ماہر آرائش مل کر منصوبہ بناتے ہیں

کچھ لوگ جب نیا مکان تعمیر کرتے ہیں تو انہیں اسے آراستہ کرنے کا تخیل نہیں سوجھتا یعنی وسائل ہونے کے باوجود وہ فرنیچر کا انتخاب نہیں کرپاتے۔ گھر تعمیر کرنا آرکیٹیکٹ کا کام ہے مگر اسے سجاتا سنوارتا ایک ماہر اندرونی آرائش ہی ہے۔ دوسری جانب جس طرح ادب، موسیقی، فن تعمیر، تاریخ وثقافت اور دیگر فنون سے متعلق کتب اور رسائل خصوصیت سے شائع کیے جاتے ہیں وہیں اندرونی آرائش سے متعلق بھی عمدہ مواد، تصانیف اور جریدوں میں ذخیرہ کیا جاتا ہے۔ چنانچہ آپ جب چاہیں ان رسائل سے نتیجہ خیز علم حاصل کر کے اپنے گھروں کو آراستہ وپیراستہ کرسکتے ہیں

اگر آپ مالی طور پر خاصے خوشحال ہیں تو ماہر آرائش سے مشورہ کر کے فرنیچر ڈیزائن کرواسکتے ہیں لیکن اگر فرنیچر ساز ادارے کے ماہر یا سیلز مین سے مشورہ کرلیں تو وہ بھی کمرے کی کلر اسکیم کے مطابق آپ کو Options دے سکتا ہے اور اگر آپ کسی پیشہ ور ماہر سے باقاعدہ معاہدہ کر کے پورے گھر کے فرنیچر اور آرائشی اشیاء سے متعلق معلومات لیتی ہیں تو آپ کو قیمتی فرنیچر کی مد میں نقصان ہونے کا اندیشہ نہیں رہے گا۔ کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہم مہنگی اشیاء خرید کر خود کو اطمینان دلا دیتے ہیں کہ اب ہمارا گھر عالیشان طریقے سے بج جائے گا لیکن جب کوئی آرٹسٹ یا آرائش کا جانکار گھر دیکھتا ہے تو مروت سے کام لئے بغیر یا تو تنقید کردیتا ہے یا خاموشی اختیار کر کے مصلحت کا تقاضا نبھاتا ہے۔ آرائش سے متعلق آپ کے استفسار پر وہ بس ''اچھا ہے'' کہہ دیتا ہے۔
ایک طرف ڈیزائنر کی فیس کی مد میں روپیہ خرچ ہوگا تو دوسری جانب آپ بے ہنگم، پرتعیش اور مہنگا فرنیچر لینے کے اخراجات سے بچ سکتی ہیں۔ ماہر آرائش محدود بجٹ میں اعلیٰ درجے کی اشیاء اور فرنیچر کی دستیابی یقینی بنا سکتا ہے۔ اس طرح آپ کے کچھ پیسے بچ سکتے ہیں اور آرائش خانہ کا ہدف پورا ہوسکتا ہے۔
یاد رکھئے کہ آرائش خانہ کا علم رکھنے والے ماہر کی تخلیقیت، آپ کی پرانی اشیاء کے مناسب ردوبدل کے ساتھ نئی اور بہتر آرائش یقینی بنا سکتی ہے اور اگر آپ برسوں تک علم آرائش کی تھیوری پڑھتے رہے ہوں تو اپنا گھر سجاتے ہوئے اس علم کے پریکٹیکل کر کے دیکھئے، آپ کامیاب رہیں گے۔

بجٹ اور منصوبہ بندی

یہ آرائش کا بنیادی تصور ہے جسے آپ اور ڈیزائنرل کر تیار کرتے ہیں۔ بجٹ میں اضافی اشیاء کے اخراجات بھی شامل رکھئے تاکہ گرانی کی صورت میں یا کسی چیز کو خریدنے کا خیال ترک کرنا پڑے تو آپ باآسانی کرسکیں۔

آرکیٹیکٹ اور انٹیریئر ڈیزائنر کا رشتہ

یہ رشتہ مکان کی فنشنگ کے مراحل سے بہت پہلے اور تعمیر کے دوران قائم ہونا ضروری ہے تاکہ مکان کے پلان میں لائٹنگ اور فرنشنگ کے علاوہ فرش کے انتخاب میں بھی آسانی رہے۔ کبھی آپ وسطی کمرے میں لکڑی کے فرش لگوانا چاہتی ہوں تو یہ تعمیر کے وقت ہی منصوبہ بندی کرنا ضروری ہے۔ صوفے یا بستر کس سمت میں رکھے جائیں گے جہاں سے قدرتی روشنی اور مصنوعی لائٹس کا حصول ممکن ہو۔ اگر آرکیٹیکٹ کے ساتھ ڈیزائنر اور آپ کا خوشگوار کاروباری اور تخلیقی رشتہ استوار ہوجاتا ہے تو آپ کے گھر کو اس سے بڑا استحکام ملتا ہے۔ ایسا کچھ ہونا چاہئے کہ آپ کے گھر کو سجا سنورا دیکھ کر لوگ واہ واہ کر اٹھیں اور یہ اسی وقت ممکن ہے جب آپ کا جمالیاتی ذوق بھی بلند ہوتا چلا جائے۔

مکان بنائیں، دردسری نہ اپنائیں

ممکن ہے کہ آپ کی نظر ایک ماہر آرائش سے بہتر تربیت یافتہ ہو، آپ کا علمی ذوق بلند ہو، آپ میں تخلیقی اپج موجود ہو اور آپ نے بہت بڑے اور چھوٹے مکانوں کو سجے سنورے دیکھا ہو اور آپ چاہتی ہوں کہ صرف پانی کی طرح روپیہ بہا دینے سے مکان گھر نہیں بنتے اور نہ پیسے کی طرف سے ہاتھ کھینچ لینے سے بہتر آرائش ممکن ہے، کیونکہ اعتدال اور میانہ روی اختیار کرنا بہت اہم خوبیاں ہیں۔ کئی دفعہ مالک مکان تعمیر سے لے کر آرائش تک ہر کام کا خود ذمہ اٹھاتے ہیں اور پریشان رہتے ہیں۔

اندرونی آرائش کا مفہوم کیا ہے؟

آپ نے فرنیچر سازوں کے شورومز میں انٹیریئر ڈیزائنرز کو کام کرتے دیکھا ہوگا۔ آپ انکی اصل جاب سے شاید واقف نہ ہوں۔ یہ لوگ تخلیقی سطحوں پر مکانوں کی گنجائش، کلائنٹس کے بجٹ، ذوق اور معیاری خدمات بہم پہنچاتے ہیں لہٰذا ان کی بصری صلاحیتوں اور ذہنی تصورات کو محسوس کرنا چاہئے۔

جیولری کیسے چمکائی جائے؟

نئی نہ سہی نئی جیسی بنالیں

نرگس سلیمان ناجی

جیولری یا زیورات اسٹیٹس کا معیار سمجھے جاتے ہیں۔ جیولری جتنی زیادہ قیمتی اور مہنگی ہوگی اسی حساب سے معیار زندگی بھی ظاہر ہوگا۔ زیورات اور عورت ایک دوسرے کے لئے لازم وملزوم سمجھے جاتے ہیں کیونکہ ان کے بغیر وہ خود کو ادھورا محسوس کرتی ہیں۔ یہ ان کے سولہ سنگھار کا اہم حصہ ہے۔ زیورات خاندان میں نسل در نسل بھی چلتے ہیں۔ کوئی مخصوص زیور جیسے کہ انگوٹھی، کنگن یا پھر زنجیر خاندان میں نشانی کے طور پر اگلی نسل تک منتقل کیے جاتے رہتے ہیں۔ جیولری ایسی چیز ہے کہ بہت زیادہ سادہ اور عمل پسند عورت بھی زیور کے نام پر ایک ہلکی چین، انگوٹھی یا بالیاں پہن لیتی ہے۔

جو زیورات روزانہ استعمال کیے جاتے ہیں خاص طور پر سونے کی چوڑیاں اور رنگ جنہیں عام طور پر خواتین پہنیں رکھتی ہیں وہ مسلسل استعمال سے اپنی چمک دمک کھو دیتے ہیں۔ اسکربنگ، صفائی اور کوکنگ کے دوران یہ زیورات شدید متاثر ہوتے ہیں۔ زیور کوئی بھی ہو مسلسل استعمال سے کالا بھی پڑنے لگتا ہے اور اس کی آب وتاب بھی ختم ہونے لگتی ہے لیکن اب گھر ہی میں کچھ خاص طریقے استعمال کر کے ان زیورات کی اصل چمک دمک واپس لائی جاسکتی ہے۔

سونے کے زیورات کی صفائی

یہ زیورات کالے یا سیاہ نہیں پڑتے لیکن جسم پر لگنے والے آئل یا لوشنز کی وجہ سے گندے اور ڈل ضرور نظر آنے لگتے ہیں۔ مارکیٹ میں بہت سے ایسے پروڈکٹس دستیاب ہیں جو ان کی صفائی کا دعویٰ کرتے ہیں لیکن انہیں آسان اور سادہ عمل سے گھر پر ہی صاف کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لئے ایک بڑے پیالے میں نیم گرم پانی ڈالیں اور اس میں تھوڑی مقدار شیمپو یا ڈٹرجنٹ سوپ کی شامل کرلیں۔ زیورات کو اس میں چند سیکنڈ کے لئے ڈبو دیں اور استعمال شدہ ٹوتھ برش جس کے بال یا روواں نرم ہو، سے اسی پانی میں ان زیورات کو ہلکے سے رگڑیں کریں۔ ان کو پانی سے نکال کر صاف کپڑے سے پونچھ کر خشک کرلیں۔

چاندی کے زیورات کی صفائی

سونا مہنگا ہونے کی وجہ سے خواتین کی اکثریت چاندی کو استعمال کرنا پسند کرتی ہیں۔ کچھ تو ان چاندی کے زیورات پر سونے کا پانی چڑھا لیتی ہیں تا کہ وہ سونا ہی لگے۔ چاندی اگر خالص نہ ہو تو اس پر جلد ہی سیاہ رنگ چڑھ جاتا ہے البتہ خالص چاندی بہت لمبے عرصہ تک اپنی چمک دمک کو برقرار رکھتی ہے۔ چاندی کو ہر قسم کی نمی یا موئسچر سے بچانا ضروری ہوتا ہے کیونکہ اس کے سیاہ پڑنے کی سب سے بڑی وجہ یہی ہے۔ یاد رہے کہ چاندی ایک بہت نازک یا نرم دھات ہے اس لئے اس کی صفائی کا بھی خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔ اس کے لئے ایسا کپڑا استعمال کریں جو سو فیصد کاٹن ہو یا پھر فلالین کا کپڑا بھی مناسب رہتا ہے۔ برش کے لئے بے بی برش کا استعمال انہیں کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچاتا۔ چاندی کی صفائی درج ذیل طریقوں سے کی جاسکتی ہے۔

- نرم فلالین کپڑے کو ڈش واشنگ سوپ اور نیم گرم پانی والے سلوشن میں ڈپ کر کے چاندی کے زیورات پر ہلکے ہاتھوں سے رگڑیں کریں۔ پھر انہیں ٹھنڈے پانی سے دھولیں اور فلالین کے کپڑے ہی سے خشک کرلیں۔
- چاندی کے ایسے زیورات جن کے بارے میں آپ کی امید دم توڑ چکی ہو کہ یہ پھر سے کبھی چمک سکیں گے ایسے زیورات کے لئے ایک حصہ پانی اور تین حصہ بیکنگ پاؤڈر کے شامل کر کے نرم کپڑے سے ان کو رب کریں، دھو کر خشک کرلیں ان کی چمک دیکھ کر آپ خود حیران رہ جائیں گی۔

نمک اور المونیم فوائل کا جادو

نیم گرم پانی میں ایک ٹیبل اسپون نمک کو اچھی طرح حل کرلیں اور پھر اس میں

المونیم فوائل کی چند پٹیاں کاٹ کر ڈال دیں۔ نمک اور المونیم میں شامل سلور سلفائیڈ آپ کے زیورات میں ایک بار پھر ستاروں جیسی چمک لے آئے گا۔ سلور پالش بھی مارکیٹ میں با آسانی دستیاب ہے اور چاندی کی اینٹیک نوادرات کی چمک کے لئے استعمال کی جاتی ہے نرم کپڑے پر ذرا سی پالش لے کر اپنے پرانے زیورات پر لگائیں۔

امونیا

سونے اور چاندی کے زیورات کو چمکانے کے لئے امونیا بھی فائدہ مند ہے اس کے لئے ایک کپ نیم گرم پانی میں آدھا کپ صاف امونیا ڈال کر سلوشن تیار کرلیں اس میں اپنے زیورات کو بھگو دیں اور نرم کپڑے سے رب کرنے کے بعد نکال کر صاف پانی سے دھو کر خشک کرلیں۔

ہیرے کی انگوٹھی کو چمکانے کے لئے ٹوتھ پیسٹ کو ایک پرانے اور نرم برش پر لگائیں اور کپڑے سے رگڑ صاف کریں۔

سرکہ چمکائے زیور

چاندی اور اسی قسم کے دوسرے زیورات (سونے کے نہیں) کو چمکانے کے لئے سرکہ بھی ایک بہترین چیز ہے۔ اس کے لئے آدھا کپ سفید سرکہ میں دو ٹیبل اسپون بیکنگ سوڈا ملا کر زیورات ڈال دیں اور انہیں اس محلول میں دو سے تین گھنٹوں کے لئے چھوڑ دیں پھر انہیں نکال کر صاف ٹھنڈے پانی میں دھولیں اور صاف نرم کپڑے کی مدد سے خشک کرلیں۔ آپ کی چمکتی دمکتی نئی جیسی نظر آنے والی جیولری کو اب کون پرانا کہے گا؟

سرکہ گھر میں رہے ضرور

ٹپس جو اسے ثابت کریں باکمال

یوں تو سرکہ اکثر گھروں میں موجود رہتا ہے۔ مختلف کھانوں جن میں ہنٹر بیف اور چائنیز شامل ہے، آپ سرکہ ضرور استعمال کرتی ہوں گی۔ یہ کھانوں کا ذائقہ بڑھانے کے لئے بہت عمدہ جزو تو ہے ہی لیکن یہ گھرداری کے کئی مسائل کا حل بھی ہے۔ اس لئے سرکے کو گھر اور باورچی خانے میں خصوصی جگہ ضرور ملنی چاہئے۔ ذیل میں ہم چند ٹپس لکھ رہے ہیں دیکھئے کہ سرکے کی کب اور کتنی ضرورت کہاں کہاں آن پڑتی ہے اور یہ کس قدر مفید جزو ہے۔

ونڈوز بلائنڈز صاف کرنے کے لئے

آپ اپنی کھڑکیوں کی بلائنڈز کو صاف کرنے کے لئے ڈٹرجنٹ کا استعمال کرتی ہیں، کبھی سرکہ بھی تو آزمایئے۔ کاٹن کے دستانے پہن لیں پھر انگلیوں کو اس محلول میں ڈبو کر اس سے بلائنڈ صاف کرلیں۔ آخر میں صاف پانی کے ساتھ اس محلول کو پونچھ ڈالئے۔ گردوغبار، نشانات اور حشرات سے بچانے کے لئے اس محلول کا استعمال وقتاً فوقتاً کرلینا اچھا ہوتا ہے۔

استری کے جلنے کا نشان کیوں رہے باقی؟

کبھی استری بہت گرم ہوتی ہے یاد نہیں رہتا اور ریشمی یا سوتی کپڑا جل جاتا ہے۔ کپڑے کا نقصان تو ہوا ہی لیکن قیمتی استری بھی داغدار ہو جاتی ہے۔ کسی برتن میں سرکے کے ساتھ تھوڑا سا نمک ملا کر اس پیسٹ سے جلنے کا نشان باآسانی صاف ہو جاتا ہے۔ ٹوتھ پیسٹ لگانے سے بھی نشان جاتا رہتا ہے اور یہ دونوں چیزیں ہر گھر میں موجود رہتی ہیں، پھر آپ کی استری پر گہرا دھبہ کیوں لگا رہے؟

سرامکس ٹائلز چمکائے سرکہ

اگر آپ سے صابن ملے پانی سے پونچھا لگانے کی غلطی ہوگئی ہے جس کے نتیجے میں گھر کا فرش اپنی چمک دمک کھو رہا ہے تو کبھی کبھی نیم گرم پانی میں سرکہ ملا کر پونچھا لگایئے۔ فرق محسوس کریں گی۔ اگر کبھی امونیا اور سہاگہ گھر میں

موجود ہو تو آدھا کپ سرکے میں آدھا کپ امونیا اور چوتھائی کپ سہاگہ ایک گیلن گرم پانی میں مکس کرلیں۔ اب اس میں بھگو کر کپڑا پھیریں اور پھر ایک آخری پونچھا صاف پانی سے لگالیں۔ فرش جگمگا اٹھے گا۔

جمی ہوئی چکنائی سے پایئے نجات

چولہوں، بوائلر یا کچن کاؤنٹر پر گھی کے داغ جم جاتے ہیں۔ پانی اور سرکہ کی یکساں مقدار سے محلول تیار کرلیں اور اس میں صفائی کے کپڑے کو بھگو کر داغوں پر رگڑ لیں۔ اس گریس کو صاف کرنے کے ساتھ سرکہ وہاں بس جانے والی بو کو بھی ختم کردے گا۔

قالین کی آب و تاب بڑھانے کے لئے

قالین ایک قیمتی چیز ہے لیکن اگر یہ بدرنگ اور پرانا سا لگ رہا ہو تو سرکہ ہی اس

میں نئی زندگی دوڑا سکتا ہے۔ صاف پانی میں سرکہ ملایئے، جتنا بڑا قالین ہو اس محلول کی مقدار کم یا زیادہ کرلیں۔ اب اس پانی سے قالین کو صاف کرلیجئے۔ قالین کے بدرنگ دھاگے پھر سے چمک اٹھیں گے اور آپ پیشہ ورانہ دھلائی کے اخراجات سے بچ جائیں گی۔

قینچی کی تیزی کے لئے

جب آپ کی قینچی کے بلیڈ کی تیزی ختم ہونے لگے یا اس پر کچھ چپک جائے تو اسے صاف کرنے کے لئے پانی کا استعمال مت کریں بلکہ قینچی کو بند کرکے اسے سرکہ سے بھگوئے ہوئے کپڑے سے صاف کیجئے۔ قینچی کھول کر احتیاط سے سرکہ لگائیں۔ تیز دھار اب وقت اور توانائی دونوں کی بچت میں مدد دے گی۔

Enjoy a tasty barbeque whenever you want!

Delightful Smiles

مٹھی بھر چاول... گھرداری میں ہاتھ بٹائیں

اب آپ کا گیلا موبائل فون بھی چٹکی بجاتے ٹھیک ہوگا

چاول، پلاؤ، بریانی، چائنیز اور دوسرے ذائقوں میں ہزاروں مرتبہ آپ نے کھائے ہوں گے۔ کیا خیال ہے؟ آج کچے چاولوں سے گھرداری کا کچھ کمال دیکھیں

گرائنڈر کی صفائی

کافی گرائنڈر ہو یا مصالحہ پیسنے والا کثرت استعمال سے بدرنگ ہوجاتے ہیں۔ اس کی وجہ بظاہر یہی معلوم ہوتی ہے کہ ہر چیز اپنا رنگ ثبت کرتی اور خوشبو بسا دیتی ہے اور گرائنڈر میں نشانات کے علاوہ ذائقوں کی مہک بھی آنے لگتی ہے۔ اگر آپ کو ایک ہی روز میں لہسن، ادرک بھی پیسنا ہوں اور چنے کی دال حلوے کے لئے پیسنی ہو تو پہلے اپنے برتنوں کی دھلائی کے لئے موجود ڈٹرجنٹ سے دھولیں۔ اسے خشک کرلیں اور مٹھی بھر چاول لے کر گرائنڈ کرلیجئے اور خوب باریک پیس لیں۔ آپ دیکھیں گی کہ گرائنڈر صاف ہوگیا۔ یہ چاول مصالحہ جات کے ذرات کو جذب کرلیں گے۔ اسی طرح چکناہٹ کو بھی زائل کردیتے ہیں۔ یہی نہیں کچے چاول پیسنے سے گرائنڈر کے بلیڈ بھی تیز ہوجاتے ہیں۔

کولڈ اور ہاٹ کمپریسر

اگر جسم میں کہیں درد ہو یا سوجن ہوجائے تو کئی گھرانوں میں ہاٹ کمپریسر سے ٹکور کی جاتی ہے۔ آپ چاہیں تو یہ کمپریسر خود بھی بنا سکتی ہیں۔ اس کے لئے آپ کو ایک صاف ستھرا موزہ درکار ہوگا۔ یہ اگر نیا ہو تو بہتر ہے۔ اس موزے میں کچے چاول بھرلیں۔ اتنی جگہ ضرور خالی رکھیں کہ چاول کے دانے باآسانی گھمائے جاسکیں اور متاثرہ جگہ پر کمپریسر کی سینکائی کی جاسکے۔ اب موزے کا منہ کسی موٹے دھاگے وغیرہ سے بند کردیں یا اگر موزے کی لمبائی زیادہ ہے تو اس کے سر پر گرہ باندھ دیں۔ لیجئے آپ کا کمپریسر تیار ہے، اسے ایک منٹ کے لئے مائیکروویو میں گرم کریں اور متاثرہ حصے کی سینکائی کرلیں۔ اگر آپ محسوس کریں کہ کمپریسر اچھی طرح گرم نہیں ہو پایا تو مزید بیس سیکنڈ مائیکروویو میں رکھ لیں۔ اس کو آپ کولڈ کمپریسر کے طور پر استعمال کرنا چاہیں تو 45 منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں۔ کچے چاولوں کا کچھ نہیں بگڑے گا۔ جب چاہیں انہیں پکانے کے لئے استعمال کرلیں۔

گیلا موبائل فون

اگر آپ کا موبائل فون پانی میں گر جائے تو پریشان نہ ہوں کچے چاول اسے محفوظ رکھیں گے۔ آپ فون کی بیٹری نکال کر اسے کچے چاولوں کے درمیان دبا دیں اور رات بھر کے لئے چھوڑ دیں۔ کچے چاول فون کے اندر موجود ساری نمی چوس لیں گے اور یوں آپ کا قیمتی فون خراب ہوجانے سے بچ جائے گا لیکن کبھی بھی گیلے فون کو ہیئر ڈرائر سے خشک کرنے کی کوشش نہ کریں کیونکہ ڈرائر کی حرارت آپ کے فون کے نازک حصوں کو پگھلا دیتی ہے۔

گلدان اور شیشے کی بوتلیں

بوتلیں جن کی گردن پتلی ہو، ان کی صفائی کرنا مشکل کام ہے۔ اگر ان کے اندر مٹی یا گندگی جم جائے تو اسے صاف کرنے کا کوئی آسان طریقہ سمجھ میں نہیں آتا۔ بسا اوقات بوتل صاف کرنے والے برش بھی کارآمد نہیں رہتے۔ آپ چند دانے چاولوں کو ان بوتلوں یا واز میں ڈال کر لیکوئڈ سوپ کے چند قطرے یا پانی بھی شامل کردیں۔ واز یا بوتل کو اچھی طرح گھمائیں۔ چاول کے دانے بوتل یا واز کے اس حصے کو مکمل طور پر صاف کردیں گے۔

چاندی کے برتن

ایسے چمچ اور برتن جو چاندی سے بنے ہوں پالش کرانے پڑتے ہیں کیونکہ چاندی سے بنی ہوئی اشیاء فضا میں موجود نمی کے باعث سیاہ پڑ جاتی ہیں۔ انہیں سیاہی سے بچانے کے لئے ایک پیالے میں کچے چاول بھر لئے جائیں اور اسے خاص اس جگہ رکھیں جہاں چاندی کی اشیاء رکھی ہوں۔ چاول ہوا کی نمی کو اپنے اندر جذب کرلیں گے اور آپ کے برتن جگمگاتے رہیں گے۔

مختصر سامان، گھریلو آرائش کا متوازن تصور

خیال رہے کہ دبیز قالین دمہ اور الرجی میں مبتلا کر سکتے ہیں

کہتے ہیں کہ گھر کی دہلیز سے اس میں رہنے والوں کی مالی حیثیت، ذوق اور طرز زندگی کے اندازہ ہو جاتا ہے۔ اگر آپ بے تکلف ملتے ملاتے ہوں تو گھر کے اندر ڈرائنگ روم یا لاؤنج سے آگے دیگر کمروں میں بھی آپ کی رسائی ہوتی ہے جن میں اسٹڈی، بچوں کے کمرے اور سونے کے کمرے شامل ہیں۔ پورے گھر میں ایک چکر لگانے سے مکینوں کے ذوق کا پتہ چل جاتا ہے۔

مثال کے طور پر آپ نے ایک گھر کے ڈرائنگ روم یا لاؤنج میں فرنیچر کی بھرمار دیکھی اس میں پانچ نشستوں والا بڑے حجم کا صوفہ سیٹ ہر نشست کے قریب فولڈنگ ٹیبلز (جن پر مختصر ناشتے کا سامان اور چائے یا کافی پیش کی جاتی ہے) چار فلور کشنز، پلش کارپٹ، اونی سینتھٹک یا دبیز تہہ والے قالین۔ دیواروں پر بڑے حجم کی تصاویر اور وہ بھی چوڑے فریم میں ہوں تو آپ کو یہ کمرہ پرتعیش آرائش کا نمونہ دکھائی دے گا۔ اسے آپ آرام دہ یا باسہولت آرائش نہیں کہہ سکتیں۔

ایک اور لاؤنج یا ڈرائنگ روم میں آپ گہرے رنگوں کے پردے نہیں دیکھتیں بلکہ کھڑکیوں پر Venetain Blinds ہوں اور چبھتے ہوئے رنگ پورے کمرے میں کسی بھی جگہ نظر نہ آ رہے ہوں۔ میدانی علاقوں کے بڑے شہروں میں کراچی بھی ایسی جگہ ہے جہاں سردیاں برائے نام آتی ہیں۔ چنانچہ گہرے اور شوخ رنگوں کا جا بجا استعمال موزوں نہیں لگتا۔ اس کمرے میں دبیز غالیچے نہیں بچھے۔ ٹائلڈ فلور ہے جسے روزانہ کی بنیادوں پر جھاڑو اور پونچھے سے صاف کیا جا سکتا ہے۔ اگر 5 نشستوں والا صوفہ موجود ہے تو اس کا ڈیزائن ایسا نہیں کہ پورے کمرے کو یا ہر دیوار کو گھیر لے۔ دیواروں پر دو تصاویر ہیں جو پرنٹس بھی ہو سکتے ہیں اور کسی نامی گرامی مصور کی تخلیق بھی، چھوٹے چھوٹے دو ایک Rugs بچھے ہیں۔ کافی ٹیبل سائز میں بڑی نہیں اور نہ ہی اس پر چار چھ آرائشی اشیا، رکھی رہتی ہیں۔ اس طرح نہ تو کمرہ خالی خالی معلوم ہوتا ہے اور نہ ہی اتنا بھرا ہوا کہ سانس لینا دشوار لگے۔ ہلکے رنگ کے صوفے ہوں اور ان پر گہرے رنگ کے میٹریل سے کشنز رکھے ہوں تو دیکھنے میں بھلا لگتا ہے۔

کتابوں کی شیلف میں بڑی اور چھوٹی کتب کو طریقے، سلیقے سے اوپر نیچے یا دائیں بائیں رکھا جائے اور روزانہ جھاڑ پونچھ کی جائے تو خود کو بھی طمانیت کا احساس ہوتا اور ایسا نہیں لگتا کہ آپ صرف شو آف کرنے کے لئے کتابوں کو ذخیرہ کیے ہوئے ہیں۔

ماہرین طب کا کہنا ہے کہ آپ گھر میں جس قدر سامان بھریں گے اپنے لئے صفائی اور حفظان صحت کے مسائل پیدا کر لیں گے۔ دبیز قالینوں کو خدا حافظ کہئے کیونکہ ان کے ریشوں میں مہین حشرات جمع ہونے لگتے ہیں اور فضا میں ایسے Dust-Mites پیدا ہونے لگتے ہیں جو بظاہر نظر نہیں آتے اور پنکھا یا اے سی چلانے پر فضا میں اڑتے اور ہمیں دمہ یا الرجی کا مریض بنا سکتے ہیں۔ زیادہ سامان ڈپریشن میں بھی مبتلا کرتا ہے۔ گہرے پردوں سے قدرتی روشنی چھن کر نہیں آ سکتی۔ اس طرح کمروں میں تاریکی بڑھتی ہے اور تاریکی دور کرنے کے لئے آپ مصنوعی روشنی پر انحصار کرنے لگتے ہیں۔ یہ مصنوعی روشنی آپ کو قیمتاً خریدنی پڑتی ہے اور یوٹیلٹی بلز کی مد میں ہزاروں روپے خرچ کرنے پڑتے ہیں۔

متوازن آرائش کا تصور

کسی بھی گھر میں کھانے، اٹھنے، بیٹھنے، سونے اور کھانا پکانے کے سازوسامان کی بنیادی ضروریات اور تقاضوں کو اہمیت دینے کی کوشش ہونی چاہئے۔ ظاہر ہے کہ آپ خالی کمروں میں زندگی کے تقاضوں کو پورا نہیں کر سکتے مثلاً جوتے پہنے بغیر نہ گھر میں رہ سکتے ہیں نہ ہی باہر جا سکتے ہیں۔ اب جوتوں کی تعداد کتنی ہونی چاہئے۔ ساری بحث اور تکرار اسی بات کی ہے۔

گھر کو اتنا ہی آراستہ کیجئے کہ داخل ہونے والوں کو خوشی، اطمینان، سہولت اور آپ کا ذوق نظر آئے۔ چھوٹے کمروں میں بڑا پھیلا ہوا فرنیچر نہ رکھیں۔ ایسا نہ ہو کہ یہ مکڑی اور چھپکلیوں کا ٹھکانہ بن جائے۔

گھر کو کلیتاً سفید رنگ سے پینٹ نہ کروائیں۔ جب بچے چھوٹے ہوں تو ان کے کمروں میں دودھیا سفید رنگ رنگوانے کا کوئی جواز نہیں بنتا۔ دیگر کمروں میں اگر آپ سفید رنگ استعمال کرنا چاہتی ہیں تو کوئی ایک دیوار گہرے رنگ کی ضرور رکھیں تاکہ زندگی کی حرارت اور آرائش کا بہترین اور متوازن انتخاب کیا جا سکے۔ یہاں آپ ہلکے رنگ کا کوئی فرنیچر پیس رکھیں تو کمرے کی جمالیاتی کشش میں اضافہ معلوم ہو۔

بالکونیاں، تہذیب وثقافت کی رکھوالیاں

برطانوی طرزِ تعمیر مسلمانوں کی ثقافت سے ہم آہنگ ہوا تو بنی بالکونیاں

یہ پرانی عمارت کا جزو ہوا کرتی تھیں۔ تعمیراتی فن کا یہ مرقع گویا تہذیب وثقافت کی علامات ہوا کرتی تھیں۔ آج کل کسی کسی مکان یا عمارت میں یہ قدیم فن تعمیر اختیار کیا جاتا ہے۔ کراچی شہر میں زیادہ تر شاندار اور اچھی رہائشی عمارات ہوا کے رخ کو مدنظر رکھ کر بنا کرتی تھیں اور ان عمارات کی نمایاں ترین خصوصیات ان کی آراستہ بالکونیاں ہوا کرتی تھیں۔

یہ برآمدہ نما بالکونیاں روشنی کو وسعت دینے کے ساتھ ساتھ عمارتی حسن ووقار میں اضافے کا باعث تھیں۔ کہیں بالکل سیدھی، سپاٹ اور آرائشی طور پر ڈھلوان شکل میں اور کہیں کہیں تکونی یا دورخی ڈھلوان چھت والی بالکونیاں بنائی جاتی تھیں۔

بالکونی کو جھروکے کی شکل بھی دی جاتی تھی۔ ان میں اب بھی مختلف اقسام کے نقش ونگار نظر آتے ہیں۔ کہیں پھولوں کے گملے ان کی دلکشی میں اضافہ کرتے ہیں تو کہیں شہر پناہ کی فصیل یا دیوار پر بنی برجیاں عمارتوں کی شان وشوکت بڑھاتی نظر آتی ہیں۔ یہ خالصتاً نہ سہی مگر بہت حد تک برطانوی طرز تعمیر تھا جس میں مقامی کاریگروں نے موسم اور اپنی تخلیقی جہت کو ذہن میں رکھتے ہوئے تصرف کیا۔ گویا مغرب اور مشرق کا مشترکہ تاثر پیش کرتی بالکونیاں حس لطافت پر اچھا اثر مرتب کرتی تھیں۔

چھجوں اور بالکونیوں کا رواج یونان، افریقہ، امریکہ اور یورپ کے ساتھ

ساتھ پورے ایشیا میں پایا جاتا ہے تاہم ہر جگہ ثقافتی رسوم ورواج، ضروریات اور موسموں کو مدنظر رکھ کر ان کی اشکال مختلف ہیں۔

پاکستان کے گھروں میں بھی زیبائش کے لئے یہ بنائی جاتی ہیں۔ سوات پہاڑی علاقہ ہے یہاں ہمیں لکڑی کے دروازوں، کھڑکیوں، ستونوں اور بالکونیوں پر طرح طرح کے خوبصورت نقش ونگار کندہ نظر آتے ہیں۔ یہ نقش ونگار زیادہ تر اسی انداز کے ہیں جو بدھ تہذیب کی یادگاروں اور ان کھنڈرات میں نظر آتا ہے۔ برصغیر میں 9 ویں صدی سے 18 ویں صدی تک گویا ایک ہزار سالہ دور حکمرانی میں بے شمار ایسے زعماء گزرے جنہوں نے اپنی دولت کا بیشتر حصہ تعمیرات ومختلف فنون کی ترویج پر خرچ کیا۔ یہ لوگ نہ صرف ایشیا بلکہ مشرق وسطی تک سے کاریگروں کو برصغیر بلاتے اور ان کی تخلیقی صلاحیتوں اور مہارت سے استفادہ کرتے۔ یہ ماہرین لکڑی کے کاموں، کندہ کاری، پچکاری اور اس سے وابستہ روایتی ہنر کو فروغ دے گئے۔

آج بھی لاہور اور کراچی کے علاوہ قصہ خوانی بازار اور دوسرے علاقوں میں عمارت کے دروازے، کھڑکیاں، ستون، محرابیں اور بالکونیاں دیدہ زیبی اور خوبصورتی کی مثالیں دیکھی جاسکتی ہیں۔

انگریزوں نے کراچی میں یورپی جھلک رکھنے والی عمارتوں کی تعمیر میں دلچسپی لی، یوں ماڈرن طرز تعمیر کا رجحان اپنایا گیا۔ تاہم پرانے زمانے کی جاذب نظر بالکونیاں اور ان کی باقیات دیکھنی ہوں تو کراچی کی عامل کالونی، پارسی کالونی، گارڈن ایسٹ، صدر، برنس روڈ، پاکستان چوک اور کھارادر کے قرب وجوار میں دیکھا جاسکتا ہے۔

گھر رہے ہرا بھرا سر سبز و شاداب

خوابوں جیسا گھر آنگن

جڑی بوٹیوں کی بوائی

یہ اس لئے بھی ضروری ہے کہ کیونکہ ہمیں چند ایک جڑی بوٹیوں کی تقریباً روزانہ ہی ضرورت رہتی ہے۔ یہ پودینہ، ہرا دھنیا، تلسی، روزمیری، اور اجوائن اور میتھی کچھ بھی ہوسکتی ہیں جو گھروں کو پُرکشش بھی بناتی ہیں اور بوقتِ ضرورت کام آتی ہیں۔

کھڑکی میں باغیچہ

بعض پودے دھوپ میں رکھے جاسکتے ہیں مثلاً ایلوویرا اور ناگ پھنی (Cactus) یہ اپنے موٹے ڈنٹھلوں کی وجہ سے موسم کی سختی بآسانی جھیل سکتے ہیں۔ بشرطیکہ آپ کی کھڑکی کا رخ جنوب، جنوب مشرق یا مغرب کی جانب ہو جہاں سے دن بھر مناسب دھوپ اور پھر سایہ پودوں کو میسر ہے۔

عمودی زاویے کے باغیچے

اگر کیاریوں میں جگہ نہ رہے تو اوپری دیوار سے فرش کے رخ تک ہریالی کی بیلیں سجائی جاسکتی ہیں۔ خاص کر چھوٹے گھروں میں عمودی زاویوں کی باغبانی بہت جاذب معلوم ہوتی ہے۔ اگر دیوار پر کوئی دھبہ یا نقص ہو تو یہ آرائش اسے چھپالیتی ہے۔ اگر برآمدے میں جگہ ہو یا کسی کمرے کی چھت سے لٹکتی ہوئی سوسن کی بیل (اگر پاکستان میں یہ امریکی بیل دستیاب نہ ہو تو منی پلانٹ کی سادہ یا رنگدار دھاریوں والی بیل لگائی جاسکتی ہے)

کنٹینر گارڈن

دلکش ٹوکریاں، اچھوتے ڈیزائن کے خمدار گملے اور آرائشی نقطۂ نظر سے آراستہ کئے جانے والے لکڑی یا مٹی کے کنٹینر ہزار ہا شکلوں میں دستیاب ہوجاتے ہیں۔ یہ گھر کے بیرونی حصوں کی جمالیاتی تزئین میں خاطرخواہ اضافہ کرتے ہیں۔

باتھ روم میں باغبانی

اپنے مالی سے مشورہ کرلیجے کہ نمی میں کس قسم کے پودے صحیح طور پر پروان چڑھ سکتے ہیں۔ مثلاً افریقین وائلٹس ایسے پودے بہت دنوں تک بغیر پانی کے زندہ رہ سکتے ہیں۔ یہ حشرات کو بڑھنے پھولنے سے روکتے اور واش روم کی نم آلود یا تنگی میں بھی کشادگی اور جاذبیت کا احساس دوچند کرتے ہیں۔ یہ اندرون خانہ پودے کا خاتمہ کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

تحفظ سے متعلق اداروں نے جہاں قالینوں، رنگ و روغن کے کیمیائی اثرات اور جراثیم کش ادویات کے استعمال سے ہونے والے نقصانات اور صحت کے مسائل کی جانب نشاندہی کی ہے وہیں چھوٹے چھوٹے پودوں کو اس بیکٹیریا سے نبرد آزما طاقت سے تشبیہ بھی دی ہے۔ آج ہی قریبی نرسری کا چکر لگا آیئے اور مالی سے پیشہ ورانہ بنیادوں پر چند ایک سے مشورے کرلیجے کہ ہمارے گھر کے لئے کون سا پودا کہاں مناسب رہے گا اور پھر اپنا گھر آنگن سجا لیں ہریالی سے۔ جس کا ہر راستہ آپ کے خوابوں سے جڑا ہے۔

اگائیں جو چاہیں پکائیں اور کریں کچن کے بجٹ کو بیلنس

[illegible]

بات ہوجائے ہارسنگار کی

یہ شفا بخش پودا ہے اسے گھر میں لگائیے

Coral Jasmine یا شگفین پودا دراصل ہارسنگار ہے اور اسے آرائشی نقطہ نظر سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی خوشبو بہت خوشگوار ہوتی ہے۔ یہ پودا زیادہ گرم اور نیم گرم ملکوں میں پیدا ہوتا ہے۔ فرحت بخش اور تیز خوشبو کے شوقین افراد گھر میں اس کا پودا لگاتے ہیں تو دن بھر گھر مہکتا رہتا ہے۔

ہارسنگھار کی پتیاں پانچ سے دس سینٹی میٹر لمبی ہوتی ہیں۔ یہ پتیاں ایک دوسرے کے آمنے سامنے ہوتی ہیں اور اس کے پھولوں کی ڈنڈیوں سے زرد اور سنہری رنگ حاصل کیا جاتا ہے۔

اس کے سفید پھول رات کو کھلتے ہیں جو صبح تک گرتے رہتے ہیں اور صبح کو دیکھیں تو پورا پودا اجڑا ہوا سا نظر آتا ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ اس پودے کو بے جان سمجھ کر اکھاڑ ڈالیں یہ اگلی شام تک پھر ہرا بھرا ہو جائے گا۔

طبی خواص

دوسرے پھولوں کی طرح اس پھول کے بھی عرقیات اور تیل نکالے جاتے ہیں جو مختلف بیماریوں کو دور کرنے کے کام آتے ہیں۔ آیورویدک طریقہ علاج میں اس کی پتیوں سے جوشاندہ تیار کیا جاتا ہے جو عرق النساء (لنگڑی کا درد) پرانے بخار، گٹھیا، آنتوں کے کیڑے، قبض اور Urine کی بے قاعدگی کی تکالیف دور کرتا ہے۔

اس جوشاندے سے بلغم کے اخراج میں بھی مدد ملتی ہے۔ پڑوسی ملک بھارت میں ہارسنگار کے اجزاء کو سرطان جیسے موذی مرض کے خاتمے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی پتیوں کا عرق ہاضمے کے نظام کو درست رکھتا ہے۔ زہریلے کیڑے مکوڑے کاٹ جائیں تو اس پھول کے عرق کو لگانے سے تکلیف کی شدت کم ہوتی ہے۔

ہارسنگار کی چھال کے فوائد

اس چھال سے پاؤڈر بنایا جاتا ہے جو جوڑوں کے درد کی شدت کو کم کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ قدیم یونانی حکیم آج بھی اس پاؤڈر کو گٹھیے کے مریضوں کے علاج کے لئے تجویز کرتے ہیں۔

اس چھال کی مدد سے چمڑے کو رنگا جاتا ہے۔ اس پھول کے بیجوں کا پاؤڈر بنا کر اس میں صاف پانی ملا لیا جائے تو لگدی تیار ہوتی ہے اس لگدی کو بالوں کی جڑوں میں لگانے سے خشکی ختم ہو جاتی ہے۔

نباتاتی علاج کی خوبیاں

نباتات کے ماہرین ہارسنگار کے کیمیائی اجزاء کو بے حد قیمتی کہتے ہیں ان کے خیال میں یہ علاج کم خرچ اور شفا بخش ہوتا ہے۔ ہمیں جڑی بوٹیوں سے علاج کرنے کی جانب بھی توجہ دینی چاہئے۔ ہوسکتا ہے کہ یہ طریقہ زیادہ شفا بخش ہو کیونکہ جڑی بوٹیوں کے مضر اثرات نہیں ہوتے۔

کیسے ہوگا یہ رشتہ استوار

گود لئے جانے والے بچوں کی پرورش کے مسائل

منیرہ عادل

اولاد خدا کی عطا کردہ خوبصورت نعمت ہے لیکن وہ شادی شدہ جوڑے جو اس نعمت سے محروم ہوتے ہیں وہ عموماً بچہ گود لے لیتے ہیں۔ اکثر صاحب اولاد جوڑے بھی کچھ خاص حالات میں بچہ گود لے لیتے ہیں مثلاً بچے کے والدین کا انتقال ہو جائے یا بچے کی پیدائش کے بعد ماں کا انتقال ہو جائے تو ایسی صورت میں عموماً رشتے دار بچہ گود لے لیتے ہیں۔ اولاد کی پرورش کے تناظر میں دیکھا جائے تو سگی اولاد ہو یا لے پالک دونوں کی پرورش والدین یکساں انداز میں ہی کرتے ہیں۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ لے پالک بچے کے بعد اپنی اولاد ہو جائے تو اکثر والدین کے رویوں میں فرق آ جاتا ہے۔ لہٰذا ان رویوں کا شکار بچے اکثر ذہنی و نفسیاتی الجھنوں کا شکار ہو جاتے ہیں جو آگے چل کر والدین کے لئے مسائل کا باعث بنتے ہیں

درحقیقت کسی بچے کو گود لینا ایک بہت اہم ذمے داری ہے۔ عمر بھر کا معاملہ ہوتا ہے۔ اپنی سگی اولاد کی پرورش، تربیت اور زندگی کے دیگر معاملات کی طرح لے پالک بچہ بھی عمر بھر کی ذمے داری ہے۔ خصوصاً معاملات اس وقت بے حد پیچیدہ ہو جاتے ہیں جب بچہ بڑا ہوتا ہے اور اس کو پتہ چلتا ہے کہ وہ گود لیا گیا ہے۔ اس کے حقیقی والدین کوئی اور تھے۔ اس وقت بچے کے جذبات، احساسات اس کے ذہن و دل میں جنم لینے والے سوالات اس کو ذہنی خلفشار کا شکار کر دیتے ہیں۔ اگر والدین زندہ ہوں تو وہ اپنے حقیقی والدین کو تلاش کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ وہ ان سے ملنا چاہتے ہیں۔ ذہن و دل میں جاری یہ خیالات، اندیشوں اور سوالات کی جنگ ان کو ذہنی طور پر متاثر کرتی ہے۔ یہ کیفیت برقرار رہے تو ایسے افراد نفسیاتی الجھنوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ پالنے والے والدین کی محبت، شفقت پس پشت چلی جاتی ہے اور بعض اوقات وہ ان سے نفرت کرنے لگتے ہیں۔ یہ صورتحال والدین کے لئے خاصی تکلیف دہ ہوتی ہے۔ لے پالک بچوں کی پرورش کے دوران یہی وہ معاملہ ہوتا ہے جو بے حد نازک اور حساس نوعیت کا ہوتا ہے۔ والدین اپنی اولاد سے جدائی برداشت نہیں کر پاتے، خصوصاً اگر وہ بے اولاد ہوں تو لے پالک اولاد کا یہ رویہ ان سے جینے کی امنگ چھین لیتا ہے۔ یہی کیفیت دکھ، درد، جدائی کی حقیقی والدین کی بھی ہوتی ہے۔ چاہے اولاد بخوشی دی جائے یا بحالت مجبوری دی ہو، لیکن اولاد کی جدائی ہمیشہ ان کو تڑپاتی ہے، کیونکہ اکثر لے پالک بچوں کا ان کے حقیقی والدین سے رابطہ نہیں رکھا جاتا۔ ان معاملات میں لے پالک بچوں کے رویے، احساسات اور ان کے دکھ کی کیفیت کو سمجھنا بے حد ضروری ہے۔ اس ضمن میں اس موضوع پر کئی کتابیں دستیاب ہیں۔ اس کا مطالعہ ایسے والدین اور ان کے لے پالک بچے کے لئے خاصا سودمند ثابت ہوتا ہے۔ بچے کی عمر کو مدنظر رکھتے ہوئے اس موضوع پر اس کو بھی کتب مہیا کی جائیں تاکہ وہ سمجھ سکیں کہ وہ تنہا نہیں ہیں بلکہ دنیا میں بے شمار بچوں کو گود لیا جاتا ہے اور وہ والدین کے ساتھ اس موضوع پر تبادلہ خیال کر سکیں۔ اپنے احساسات بیان کر سکیں۔ بچے کی ذہنی و نفسیاتی کیفیت میں بہتری محسوس نہ ہو تو کسی ماہر نفسیات سے بھی مدد لی جا سکتی ہے۔ اس ضمن میں اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ وہ بچے زیادہ پرسکون اور پراعتماد شخصیت کے مالک ہوتے ہیں جن کو گود لینے والے والدین اس حقیقت سے آگاہ کر دیتے ہیں۔ لے پالک بچوں کے والدین اس حقیقت سے انکار نہیں کر سکتے کہ بچے کے حقیقی والدین موجود ہیں یا کبھی بچہ اس موضوع پر گفتگو نہیں کرے گا۔ عموماً والدین اس موضوع پر بات کرنے سے کتراتے ہیں۔ ان جانے اندیشے اور خوف کے حصار میں مقید ہو کر والدین اس حقیقت پر گفتگو کرنے سے گریز کرتے ہیں، جو آگے چل کر ان کے لئے مسائل کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے۔ بچے کی عمر کو مدنظر رکھتے ہوئے اس کو اس حقیقت سے آگاہ کر دینا چاہئے۔ ماہرین کی رائے میں اگر شیر خوار بچہ گود لیا گیا ہو تو کم از کم جب اس کی عمر سات برس ہو تب اس حقیقت سے آگاہ کرنے کے متعلق سوچا جائے تاکہ بچہ سمجھ سکے۔ غیر محسوس انداز میں نارمل رہتے ہوئے بچے کو اس طرح اس حقیقت سے آگاہ کیا جائے کہ وہ اس کو مثبت انداز میں قبول کرے۔ بصورت دیگر وہ خفت، شرمندگی یا ان کہے سوالات کے بھنور میں پھنس جائے گا۔ بچے کے ساتھ ایسے ٹی وی شو یا فلم دیکھی جا سکتی ہے جو اس موضوع پر بنی ہو۔ اس طرح آپس میں تبادلہ خیال کر کے بچے کے ذہن میں پیدا ہونے والے منفی خیالات کو ختم کیا جا سکتا ہے۔ اگر بچے کے حقیقی والدین، رشتے دار یا حلقہ احباب میں سے ہوں یا اجنبی ہونے کی صورت میں بھی اگر ان کا علم ہو تو اجازت دی جا سکتی ہے کہ ہفتے یا مہینے میں ایک دفعہ مل لیا جائے، گو کہ یہ بچے کو پالنے والے والدین کے لئے خاصا کٹھن ہوتا ہے لیکن لے پالک بچوں کے حقیقی والدین کے وجود سے انکار ممکن نہیں خصوصاً بے اولاد جوڑے اس کے لئے تیار نہیں ہوتے۔ اندیشے، وسوسے ان کو گھیر لیتے ہیں۔ لیکن جب والدین اولاد سے بے لوث محبت کرتے ہیں تو اپنی محبت پر یقین رکھنا چاہئے کیونکہ جس طرح والدین اپنی ایک سے زیادہ اولاد سے یکساں پیار کر سکتے ہیں تو اولاد بھی ایک سے زیادہ والدین سے یکساں پیار کر سکتی ہے۔

پیدائش کے فوری بعد یا شیر خوار یا چھوٹے بچوں کی بہ نسبت کسی بڑے بچے کو گود لینا خاصا مختلف عمل ہے۔ خصوصاً اس کو والدین سے مانوس ہونے میں یا والدین اور اس بچے کے درمیان مضبوط تعلق پیدا ہونے میں خاصا وقت درکار ہوتا ہے لیکن وہ بچے جن کو محبت دی جائے، پیار کیا جائے، بہترین غذا اور پرورش کے لئے اچھا ماحول اور مناسب تعلیم و تربیت حاصل ہو وہ بڑے ہو کر پراعتماد شخصیت کے مالک بنتے ہیں اور اپنے پالنے والے والدین سے بے پناہ محبت کرتے ہیں لیکن نومولود یا شیر خوار بچوں کے مقابلے میں بڑے بچوں کی پرورش بہ نسبت مشکل عمل ہے۔ بعض اوقات والدین پریشان ہو جاتے ہیں۔ ہمت ہار دیتے ہیں، لیکن اس سے بہتر ہے کہ بڑے بچے گود لینے سے قبل ان کی عمر کے لحاظ سے ان کی نفسیات کو سمجھا جائے۔ اس کے لئے کتب کے مطالعے سے لے کر کاؤنسلر، ماہر نفسیات تک سے مدد لی جا سکتی ہے تاکہ بچے کے احساسات اور رویے کو سمجھ سکیں۔ اس کے علاوہ والدین کی رہنمائی کے لئے کچھ ایسی تکنیک بھی سکھائی جاتی ہیں جن سے بچے سے اپنے رشتے کو مضبوط بنایا جا سکتا ہے۔

ایسے بچوں کو عموماً مسلسل توجہ اور پیار کی ضرورت ہوتی ہے۔ نئے ماحول اور نئے والدین کے ساتھ تعلق مضبوط ہونے میں ان کو وقت لگتا ہے۔ عموماً ان کو خوف رہتا ہے کہ اگر ان والدین نے ان کو مسترد کر دیا یا گھر سے جانے کے لئے کہا تو کہاں جائیں گے۔ جس طرح ماضی میں اس کے حقیقی والدین نے اس کو کسی اور کے حوالے کر دیا۔ اسی طرح ایسے بچوں کو روزمرہ کے معمول میں مطابقت پیدا کرنے، دوران تعلیم سیکھنے کے عمل میں دشواری کے علاوہ ہم جماعتوں کے ساتھ مسائل پیش آتے ہیں۔ اکثر ایسے بچے جو والدین کے پیار اور توجہ سے محرومی کا شکار رہے ہوں وہ اپنی عمر کے مقابلے میں کم عمر بچے کی طرح کا رویہ اختیار کرتے ہیں۔

بڑے بچے اپنے ماضی کی یادیں اپنے ہمراہ لاتے ہیں۔ ان کے رویے، عادات اور برتاؤ میں ان کا ماضی جھلکتا ہے۔ اسی لئے گود لینے والے والدین کو خصوصی طور پر بچے کے ماضی اور ماحول کے متعلق اچھی طرح آگاہ ہونا چاہئے۔

گود لئے جانے والے بچوں کی پرورش مشکل سہی مگر ان کے وجود سے کسی بے اولاد جوڑے کی زندگی میں خوشیوں کے جو رنگ بکھر جاتے ہیں ان کا لفظوں میں بیان ممکن نہیں۔

رشتوں پر اعتبار کیسے آئے؟

رویئے بدلئے، محبت کی فضا قائم ہوگی

ثمینہ فیاض

دنیا میں ہر انسان کسی نہ کسی کے دھوکے سے ڈسا ہوا ہے۔ اعتبار کرنا بہت مشکل ہوگیا ہے لیکن جب کوئی آزمایا جائے اور ردِعمل کے طور پر دھوکہ دہی نہ ہو تو اس پر بھروسہ کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کسی پر بھروسہ کرتے ہیں تو اس کی بھی کچھ وجوہات ہوتی ہیں اور اگر آپ کا اعتبار ختم ہو جائے تو اس کی بھی یقیناً کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہوتی ہے۔ اسی طرح اگر لوگ آپ پر بھروسہ کرتے ہیں تو اس کی وجہ بھی آپ کا ان کے ساتھ مخلص ہونا ہے اور ان کے اس بھروسے کو قائم رکھنے کی کوشش کو جاری رکھنا ہے۔

کسی کو اچھا یا برا مشورہ دینا بھی آپ پر اعتبار قائم رکھنے اور کھونے کا سبب بنتا ہے۔ اس بات سے ثابت ہوتا ہے کہ کوئی آپ کے ساتھ کتنا مخلص اور آپ سے کتنا حاسد ہے۔ بعض اوقات وہ لوگ بھی آپ سے اتنا قریب ہو جاتے ہیں جن سے آپ کا کوئی رشتہ نہیں ہوتا لیکن آپ کو ان پر بھروسہ ہوتا ہے۔ آپ ان پر اعتماد و اعتبار کرتے ہیں، جیسے مثال کے طور پر گھر کے ملازمین، خدانخواستہ گھر میں ڈکیتی یا چوری ہوتی ہے تو پولیس کا شک سب سے پہلے نوکروں پر جاتا ہے لیکن مالک اگر یہ کہہ دے کہ نہیں یہ ہمارے اعتبار کے ہیں تو یہ لوگ تو شک کے دائرے سے کافی حد تک دور ہو جاتے ہیں۔ ایسے ہی وقت میں آپ کا اعتبار و اعتماد کام آتا ہے۔ بعض اوقات ملازمین ایک گھر کے فرد کی طرح بن جاتے ہیں۔ بچوں کو سنبھالنا اور بنا کہے کوئی کام کر دینا اور آپ کی مدد کرتے ہیں کیونکہ وہ آپ کی پسند اور ناپسند سے اچھی طرح واقف ہو چکے ہوتے ہیں۔ آپ چاہیں تو اعتماد کی اسی فضا میں انہیں آزما بھی سکتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ ایمان خراب ہوتے دیر نہیں لگتی۔ چند سکے یا کوئی اچھی چیز کسی جگہ رکھ کر انہیں آزما لیجئے۔

جب آپ کے یا آپ کے ساتھی کارکنوں کے خلاف دفتری سازش ہو رہی ہو تو ایسے میں یہ بھروسہ ہی کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ آپ کو یقین ہوگا کہ وہ ایسا کر سکتے ہیں یا نہیں؟ ساتھیوں پر بھروسہ آپ کو پرسکون رکھتا ہے اور آپ اپنے کام پر زیادہ توجہ دے سکتے ہیں۔ اسی طرح آپ پر بھروسہ کر کے آپ کے ساتھی کارکن اچھا کام کر سکتے ہیں۔

ہم معاشرے میں اعتبار و اعتماد کی فضا اس وقت ہی قائم کر سکتے ہیں جب گھر سے اس کی ابتداء کریں۔

جب انسان اس دنیا میں آنکھ کھولتا ہے تو وہ ایک رشتہ جسے دنیا کا سب سے قابلِ اعتبار رشتہ کہا جاتا ہے، ماں اس کے سب سے قریب ہوتی ہے اور ماں پر اعتبار کرنا بہترین ہے کیونکہ وہ کبھی آپ کے بھروسے کو نہیں توڑتی۔ یہی وجہ ہے کہ آج بھی ماں پر بھروسہ کرنا سب سے محفوظ ہے۔

ازدواجی زندگی میں بھروسہ دونوں فریقین کی طرف سے ضروری ہوتا ہے۔ بعض اوقات لڑکیاں اپنے شوہر کی توجہ پانے کے لئے چھوٹی چھوٹی بات پر رو کر یا ذرا سی تکلیف میں درد اور بیماری کا بہانہ بنا بنا کر اپنے شوہر کا اعتبار توڑ دیتی ہیں۔ اکثر خواتین چھوٹی چھوٹی باتوں پر بے ہوش ہو جانے کی ایکٹنگ کرتی ہیں۔ دوسرے الفاظ میں شوہر کی نظر میں وہ ایک ڈرامے باز خاتون بن کر رہ جاتی ہیں۔ جس کے نتیجے میں جب وہ اصل میں بیمار ہوتی ہیں تو شوہر پرواہ بھی نہیں کرتے۔ بچے بچپن سے ماں کی یہ ڈرامے بازیاں دیکھ دیکھ کر اتنے عادی ہو جاتے ہیں کہ پھر اس کا اثر ختم ہو جاتا ہے۔ کچھ خواتین کو اپنے شوہر کی جیب صاف کرتے بھی سنا۔ ان کے خیال میں وہ ان سے اپنا حق چھین رہی ہیں۔ اس طرح وہ اپنے اس غلط اقدام کو چھپاتی ہیں اور پکڑی بھی جائیں تو صاف مکر جاتی ہیں۔ بے اعتباری کی فضا اس گھر کے ماحول کو کسی بھی صورت خوبصورت نہیں بنا سکتی۔ رشتہ کوئی بھی ہو اعتبار کے بنا اس میں چاشنی و شیرینی پیدا نہیں ہو سکتی۔

کوئی آپ پر اعتبار کر کے اپنے دل کی بات آپ سے شیئر کرتا ہے تو اس بات کو آپ تک ہی محدود رہنا چاہئے نہ کہ آپ اسے سرِعام محافل میں بیان کرتے رہیں اور ازدواجی زندگی میں تو یہ بہت ضروری ہے کہ میاں بیوی ایک دوسرے کے راز اور باتیں اپنے تک ہی محدود رکھیں۔

اسی طریقے سے اگر شوہر ان کے ہاتھ میں اپنے مہینے کی آمدنی یا تنخواہ رکھتا ہے تو وہ چند دن میں ختم کر کے اور پیسوں کی توقع رکھتی ہیں جس سے بھی شوہر کا ان پر اعتماد نہیں بنتا کہ یہ تو چند دن میں مہینے کی تنخواہ ختم کر دے گی تو وہ آئندہ کی تنخواہ دینے سے گریز کرتا ہے جس پر بھی خاتونِ خانہ شاکی رہتی ہیں۔

شوہر جب خود گھر کا خرچہ اٹھائے تو بیوی کو شک رہتا ہے کہ کہیں کسی اور عورت پر تو یہ پیسہ خرچ نہیں ہو رہا، کہیں میرا شوہر کسی افیئر میں تو نہیں؟ اس شک کی وجہ سے بھی بعض عورتیں اعتبار کے اس خوبصورت رشتے میں بدگمانی پیدا کر دیتی ہیں، یہاں تک کہ اپنا گھر بھی بگاڑ لیتی ہیں۔ اسی طرح اگر مرد بھی شکی ہے تو وہ بھی عورت کی ہر بات پر شک کرتا ہے کہ شاید اپنے میکے والوں کو کچھ دیتی ہے۔ میرے گھر سے تم میری اجازت کے بغیر وہاں کیوں گئیں۔ گھر کی چھت پر کیا کر رہی تھیں وغیرہ وغیرہ۔ یوں بدگمانیوں کا ایک نہ ختم ہونے والا سلسلہ چل پڑتا ہے۔ بے جا شک رشتوں کی نرم و نازک ڈوری کو کاٹنے اور توڑنے کا سبب بن جاتا ہے۔ کسی پر جادو ٹونے کا شک کرنا یا فلاں شخص ہماری برائی کرتا پھرتا ہے۔ وہ تو ہماری مخالفت میں ہی رہتا ہے۔ رشتوں کی چمک اور اس کی آب و تاب کو ماند کر دیتا ہے۔ اعتبار تو آپ کو ان لوگوں پر بھی ہو جاتا ہے جو پاکستان کو آپ کے ملک کو بین الاقوامی سطح پر نمائندہ بن کر پیش کرتے ہیں۔ آپ کی ان سے امیدیں بندھ جاتی ہیں کہ اگر وہ آپ کے ملک کے لئے کھیل رہے ہیں تو یقیناً کامیابی ان کا مقدر ہوگی۔ اعتبار تو آپ سیاست دانوں پر بھی کرتے ہیں تب ہی تو انہیں ووٹ دیتے ہیں کہ یہ آپ کے ملک کے لئے کچھ کام کریں گے مگر وہ اعتبار بھی ٹوٹ ہی جاتا ہے۔ اعتبار تو ان اداروں پر بھی کیا جاتا ہے جو آپ کے محافظ بن کر بیٹھے ہیں مگر وہاں بھی ناکامی دیکھنے کو ملے تو یہ سب مل کر معاشرے کو بے اعتباری کی دلدل میں دھکیل دیتے ہیں جہاں انسان خود کو بے بس اور تنہا محسوس کرتا ہے۔

دنیا کا ہر رشتہ سچائی اور خلوص سے نبھایا جائے تو کسی کو کسی سے بدگمانی نہ ہو، رشتوں میں خلوص اور احساس شامل رہے تو اعتبار قائم ہوتے دیر نہیں لگتی۔ حساس تو جانور بھی ہوتے ہیں، بھوک، پیاس، گرمی و سردی کے احساسات تو انہیں بھی پریشان کرتے ہیں مگر انسان تو اشرف المخلوقات ہے، وہ کیوں ایک دوسرے کے احساسات کا خیال نہ کرے، وہ کیوں شہرِ ہوس میں گم رہے؟ وہ کیوں ایک دوسرے کے لئے فرعون بنے، کیوں نہ ایک دوسرے کی مجبوریاں سمجھیں۔ انسانوں کی بھیڑ میں رہ کر کیوں تنہا رہیں؟ کیوں نہ ایک دوسرے کے مسائل کو سمجھیں، راز کو راز رکھنے کی اہمیت سمجھیں۔ دوسروں کے ساتھ ساتھ اپنی عزتِ نفس اور شخصی وقار کو قائم رکھیں تو بہت جلد موافقت کی فضا قائم ہوگی اور کسی کو کسی کے خراب رویوں کی شکایت نہ رہے گی۔

بھروسہ اور اعتبار صرف رشتوں پر ہی نہیں ہوتا کبھی کبھی کچھ چیزوں پر بھی ہو جاتا ہے اور ان چیزوں سے بھی بڑا گہرا اور خوبصورت رشتہ بن جاتا ہے جیسے ڈالڈا پر ہم سب کو بھروسہ ہے کیونکہ اس کی کوالٹی اور معیار سالوں سے برقرار ہے۔ جیسے ممتا کیونکہ جہاں ممتا وہاں ڈالڈا۔

خبردار رہیے غصہ کرے گھر تباہ

خلاف مزاج بات کے ردعمل سے بچنے کی تدبیریں

غصہ ایسی نفسیاتی کیفیت ہے جو انسان میں اس کے مزاج کے خلاف بات یا کام سے طاری ہوتی ہے۔ یہ ایک ہزیانی کیفیت ہے، جو اس قدر تیزی سے پیدا ہوتی ہے کہ انسانی بدن کا تمام نظام درہم برہم ہو جاتا ہے۔ خاص کر اعصابی نظام اور نظام ہاضمہ زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ جسم میں ایسے کیمیائی اجزاء کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو شدید حملے کی صورت میں جسم اپنے بچاؤ کے لئے پیدا کرتا ہے۔

- اگر آپ کی نیند پوری نہیں ہوتی تو غصہ اور چڑچڑاپن مزاج میں شامل ہو سکتا ہے۔
- اگر آپ کو کسی کام میں ناکامی ہوئی ہو تو بھی اس ناکامی کے اثرات غصے کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں۔
- اگر آپ کی مالی حالت اچھی نہیں اور آپ تنگی کا شکار ہیں تب بھی غصہ آنا فطرتی ہے۔
- اگر والدین، بہن بھائیوں اور میاں بیوی کے آپس کے تعلقات ٹھیک نہ ہوں تب بھی بات بے بات غصہ آ سکتا ہے۔
- اگر کوئی دیرینہ بیماری میں مبتلا ہو تب بھی غصہ اور چڑچڑاپن مزاج پر غالب آ سکتا ہے۔
- بہت دیر تک ٹریفک جام میں پھنسے رہنا یا ماحول کا شور زدہ ہونا بھی غصے میں مبتلا کر سکتا ہے۔

اخبار میں شائع ہونے والے نفسیاتی مسائل کے ایک کالم میں کسی خاتون نے بتایا کہ ان کے شوہر نے انہیں غصے میں طلاق دے دی۔ طلاق ایسا نازک معاملہ ہے کہ اس پر خلاف شریعت اور اسلامی قوانین کے ضمن میں دو رائے نہیں ہو سکتیں مگر اسی لئے غصے کو حرام قرار دیا گیا ہے۔ بعض وقت انسان چھوٹی چھوٹی باتوں کو اپنی انا کا مسئلہ بنا لیتا ہے اور لڑنے مرنے اور گالم گلوچ پر اتر آتا ہے۔

غصے کی کیفیت سے باہر آنے پر تھکاوٹ ہو جاتی ہے اور بدن ٹوٹتا ہوا محسوس ہوتا ہے اکثر لوگ اس وقت بلڈ پریشر بڑھ جانے کی شکایت کرتے ہیں یہ کیفیت بدہضمی کا شکار بھی بنا دیتی ہے۔ نفسیاتی ماہرین کے مطابق غصہ درج ذیل امراض کا باعث بن سکتا ہے۔

- معدے پر زخم ہو سکتا ہے۔
- خون میں کولیسٹرول کی سطح بڑھ جاتی ہے۔
- بعض لوگوں کو ہیپا ٹائٹس میں مبتلا کر سکتا ہے۔
- یہ خون کی نالیوں کو تنگ کر سکتا ہے چونکہ غصے سے جسم میں کیمیائی اجزاء بڑھ سکتے ہیں۔
- دل، آنتوں اور اعصابی نظام کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔
- یادداشت بھی متاثر ہو سکتی ہے۔
- فالج کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔

ذرا غور کیجئے کہ ایک نفسیاتی کیفیت جب اس قدر طبی مسائل پیدا کر سکتی ہے تو اس سے بچاؤ کی تدبیریں کیوں نہ کی جائیں۔

غصہ دور کرنے کے اقدامات

- اپنے ماحول میں تبدیلی پیدا کر لیں۔ اشتعال انگیز واقعے کو نہ دہرائیں۔ نہ ایسا کوئی کام کریں جو آپ کی طبیعت کے خلاف ہو۔ گھریلو کشیدگی دور کریں۔ اگر کشیدگی کا سبب بھی آپ ہی ہیں تو اپنے مزاج میں نرمی اور ٹھہراؤ لانے کی کوشش کریں۔ دوستانہ ماحول پیدا کرنے سے، دوسروں کی غلطیاں درگزر کرنے سے اپنے مزاج میں بہتری آتی ہے۔
- اگر غصہ کرنے والا شخص احساس برتری میں مبتلا ہے تو کسی تیسرے فریق کی مدد سے اسے اس کی غلطی کا احساس دلانا بہتر ہوگا۔ اپنی منفی سوچ ختم کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ دوسروں کو کمتر سمجھنے سے احتراز برتنا ضروری ہے۔ ورنہ ایک وقت ایسا آئے گا جب آپ تنہا رہ جائیں گے اور لوگ آپ کو غصے کے سبب دوست نہیں رکھیں گے۔
- غصہ آئے تو پانی پیجئے جسم کی تسکین اور ٹھنڈک پہنچانے والی ہلکی پھلکی غذا لے لیجئے۔
- نہا لیجئے یا وضو کر کے قرآن شریف کا مطالعہ کیجئے آپ کا دھیان بٹ جائے گا۔
- ایک حالیہ تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ غصے کی حالت میں ایک گلاس لیموں کے شربت میں ایک چائے کے چمچ کے برابر چینی ملا کر پینے سے انتہائی کم وقت میں طبیعت کی اشتعال انگیزی دور ہو جاتی ہے۔ یہ لیموں کا شربت دماغ کو فوری توانائی بخشتا ہے۔

ایک حدیث پاک کا مفہوم ہے کہ غصہ آ جائے تو بیٹھ جایئے اور زیادہ غصہ آئے تو لیٹ جایئے۔

ماہرین طب کا کہنا ہے کہ غصے میں خاص قسم کے ہارمونز پیدا ہوتے ہیں جو جسمانی افعال میں تبدیلی لاتے ہیں اور ان پر قابو پانے میں بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ غصے کی حالت میں بیٹھ جانے یا لیٹ جانے سے دل کی دھڑکن میں کمی آ جاتی ہے۔ بلڈ پریشر نارمل ہو جاتا ہے۔ ہمارے نبی اکرم ﷺ کا فرمان ہے کہ ”پانی پی لیں، غصہ آگ ہے اور آگ کو بجھانے کے لئے پانی کافی ہے۔ وضو کر لیا جائے تو اندرونی آگ بجھ جائے گی۔ تعوذ پڑھیں، جب شیطان سے اللہ کی پناہ مانگیں گے تو غصہ خود بخود ختم ہو جائے گا“۔

خواتین پر گھروں کے ماحول کو محفوظ کرنے کی کڑی ذمہ داری عائد ہوتی ہے۔ وہ شوہروں، بھائیوں یا والدین اور بچوں سے بلاوجہ بحث مباحثہ یا گالم گلوچ کی نوبت ہی نہ آنے دیں۔ محبت، اتفاق اور رواداری سے یہ رشتے نبھائیں تو کسی فریق میں غصے کی کیفیت ہی نہ پیدا ہو۔ ٹھنڈے دل سے نرمی و التفات سے اپنی رائے پیش کریں تو یقیناً مدمقابل بھی اطمینان سے آپ کی بات سنے گا۔ اگر آپ اشتعال نہیں دلائیں گی تو گھریلو ماحول سازگار رہے گا۔ اس سازگار اور مثبت ماحول میں آپ کے بچوں کی پرورش کا ہونا انہیں ذہنی طور پر صحت مند اور فعال رکھے گا۔

پیپر میش فروٹ باسکٹ

یہ کاغذی پھل، حسن جمالیات کا پیکر ہیں

ثمینہ فیاض

خاتون خانہ ہمارے ملک کا وہ سرمایہ ہیں جو اپنی ذہانت، سمجھداری اور صبر کے ہتھیاروں سے اپنے گھر کے معاشرتی حالات کو بہتر بناتے ہوئے مشکل دور کو آسان بنا دیتی ہیں۔ یہ خواتین ہی ہیں جو اپنے مکان کو بھرپور توجہ دے کر اسے گھر کا درجہ دیتی ہیں۔ محدود وسائل کے ساتھ بھی اپنے گھر کی خوبصورتی کے لئے کوشاں رہتی ہیں۔ آج ایسی تمام خواتین کی صلاحیتوں کو سلام پیش کرتے ہوئے جو اپنی جدوجہد سے اپنی محدود آمدنی میں رہتے ہوئے صبر و استقامت کا ساتھ نہیں چھوڑتیں ان کی اسی استقامت کی نذر ایسا کم قیمت اور خوبصورت ڈیکوریشن پیس بنانا سکھا رہے ہیں جو آپ کے ذوق اور ہنر مندی کی گواہی دے گا اور آپ کے جنت جیسے گھر میں مزید خوبصورتی کا اضافہ کرے گا۔

یہ ایک ایسی فروٹ باسکٹ ہے جس کے پھل پیپر میش سے بنے ہیں اور بظاہر اصلی لگتے ہیں جو آپ اپنی ڈائننگ ٹیبل یا کچن میں تو بہت خوبصورت لگیں گے۔

اشیاء

پیپر یا کوئی پرانے اخبار
رنگ پھلوں کے حساب سے
ٹوتھ پک یا شاشلک اسٹک
سفید پیپر کوٹنگ کے لئے
گلو اور پانی کا پیسٹ
پینٹ برش

پیپر میش فروٹس بنانے کی ترکیب

- سب سے پہلے چند اخبار لیں ان کی تعداد آپ کے ڈیکوریشن پیس کے اوپر منحصر ہے کہ آپ کو کتنے بڑے اور کتنی تعداد میں یہ پھل بنانے ہیں۔ آپ اندازے کے مطابق کوئی دس سے بارہ اخبار لے لیں پھر ان کو چھوٹا چھوٹا پھاڑ لیں اور دو دن کے لئے پانی کے کسی ٹب میں بھگو دیں۔
- گرائنڈر مشین یا چوپر مشین میں ڈال کر اچھی طرح بالکل باریک پیس لیں اور اگر آپ کے پاس مشین نہیں تو آپ اسے سل پر بھی پیس سکتی ہیں پھر اس کے پانی کو علیحدہ کر لیں اور اس کا پیپر آپ کے پاس ایک گودے کی شکل میں آ جائے گا۔
- اپنے ہاتھوں کی مدد سے اس کاغذ کے گودے کو مختلف پھلوں کی شکل دی جا سکتی ہے جیسے آم، سیب، چیکو، ناشپاتی، امرود، کیلا، انار، موسمی یا کینو وغیرہ۔ اس کے لئے آپ ان پھلوں کی تصاویر یا اصل میں دیکھ کر بھی ان سے مدد لے سکتی ہیں۔ شیپ دینے کے دوران دبا کر سارا پانی نچڑ جانے تک اچھی طرح شیپ دے لیں۔
- بہت سے پھلوں میں مثلاً ناشپاتی، سیب اور امرود، کینو وغیرہ میں ایک چھوٹی سی ڈنڈی نکلی ہوئی ہوتی ہے شیپ دیتے ہوئے اسے بھی ساتھ ہی اس میں فکس کر دیں اس کے لئے آپ کوئی بھی ٹوتھ پک یا شاشلک اسٹک کا ٹکڑا استعمال کر سکتی ہیں۔ دھیان رہے کہ دبا دبا کر سارا پانی نکال دیں اور اچھی طرح جما دیں۔ یاد رکھیں آپ جتنے اچھے طریقے سے پانی نچوڑ کر اسے شیپ دیں گی یہ اتنے ہی مضبوط اور خوبصورت بنیں گے۔
- انہیں کسی پلیٹ یا تھال میں رکھ کر دھوپ میں رکھ دیں اور کم از کم 4 دن تک انہیں دھوپ لگائیں جب یہ بالکل خشک ہو جائیں تو ان پر سفید کاغذ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے گلو اور پانی کے مکسچر کی مدد سے چپکا دیں۔ گلو کو پانی کی مقدار کے برابر ملا کر ہلکا ہلکا سا برش کی مدد سے ان کے اوپر لگا دیں۔ ایسے کہ ان میں ہموار شکل آ جائے اور اوپر سے سفید رنگ کے لگیں اور کچھ دیر کے لئے چھوڑ دیں۔
- اب ان تمام پھلوں پر ایک کاغذی کوٹنگ کر دیں جس کی وجہ سے پیپر میش کا کھردرا پن دور ہو کر سطح ہموار ہو جائے گی اور پھر ایک دن کے لئے دھوپ میں سکھائیں۔
- جب سوکھ جائیں تو ان پھلوں کو اپنی مہارت سے اصل رنگوں میں رنگ دیں۔ اس ڈیکوریشن پیس کی خوبصورت کا دارومدار آپ کے کام کی نفاست میں ہے آپ جتنا صفائی سے اور احتیاط سے بنائیں گی یہ اتنے ہی اصل سے ملتے جلتے نظر آئیں گے۔

Chai والا

PEEYO, MAGAR PYAAR SE!

ڈھابا چائے پیئیں چائے والا چلیں

کوسموپولیٹن شہر کراچی میں ڈھابا کلچر فروغ پاچکا ہے

کراچی کے ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی کے فیز 6 میں خیابان بخاری کی اسٹریٹ نمبر 5 میں شام ڈھلتے ہی گاڑیوں کا ہجوم لگ جاتا ہے۔ کھلے میدان جس کا رقبہ اندازاً سوڈیڑھ سو گز ہوگا۔ اس میدان میں سرشام ہی میزیں اور کرسیاں رکھ دی جاتی ہیں اور جو شائقین گاڑی میں بیٹھے بیٹھے چائے پراٹھا کھانا چاہتے ہیں وہ اترنے کی زحمت کیوں کریں جب چائے والا متحرک عملہ جھٹ پٹ آرڈر لینے آجاتا ہے۔

یوں تو پورے پاکستان میں ہر جگہ چائے ہوٹل اور ڈھابے موجود ہیں خاص کر نیشنل ہائی ویز اور سپر ہائی وے پر جو ایک شہر سے دوسرے میں جانے کے لئے براستہ شاہراہ سفر کرنے والوں کے لئے نعمت سے کم نہیں۔ سادہ ترین تواضع اور کم خرچ مگر ذائقے میں نہایت اعلیٰ چائے سفر کی تھکن دور کردیتی ہے۔ کچھ ایسی ہی دلچسپ کہانی حمزہ اور عزت کی ہے جو کچھ یوں ہے۔ یہ دونوں نوجوان اچھی چائے کی تلاش میں ایک صوبے سے دوسرے صوبے تک گئے اور سڑک کنارے کھلے ہر ڈھابے پر ٹھہر کر چائے کا ذائقہ چکھتے رہے۔ انہوں نے محسوس کیا کہ چند سو میل آگے سفر کرتے ہی چائے کا رنگ، خوشبو اور ذائقہ بدل جاتا ہے۔ کبھی خوشگوار تو کبھی گوارا، اور وہ اپنے ذہنوں میں ذائقوں کے معیار کا تعین کرنے لگے۔

سپر ہائی وے پر انہوں نے دیکھا کہ کیا سائیں، کیا چوہدری، کیا خان صاحب اور کیا دفتری بابو، ہر کوئی یہاں ٹھہرتا ہے اور تازہ دم ہو کر منزل کی طرف روانہ ہوجاتا ہے۔

ریستوران اور ہوٹل انڈسٹری میں سے کسی کو اس طرح Masses کی سطح پر آکر تجارت کرنا دشوار تھا لیکن کچھ برسوں سے نوجوانوں نے اپنی تجارتی سوچ میں نمایاں طرز کی اپنائی ہے۔ مختلف، منفرد، اچھوتے اور خوبصورت تصورات کے ساتھ کھلنے والے ریسٹورنٹس اب روزانہ لاکھوں کا بزنس کرنے لگے ہیں۔ Dine In اور ہوم ڈیلوری کی مد میں ان کے کھانوں کی مقبولیت بڑھ رہی ہے اور خواص و عوام دونوں طبقات اپنی Celebrations میں انہیں یاد رکھنے لگے ہیں۔ اسی طرح چائے والا کے ریتلے میدان میں بچھی کرسیوں، میزوں پر ہم نے لوگوں کو سالگرہ مناتے دیکھا۔

حمزہ عثمان صاحب نے اپنے دکان پر شاندار اوون نصب کئے ہیں اور پراٹھے تیار کرنے والے ماہر کاریگروں کو ایک چھت تلے جمع کرلیا ہے۔ سب سے اچھی بات یہ ہے کہ اوپن کچن ہے۔ آپ شرمائیں مت، دکان کے سامنے جاکر اپنا پراٹھا اور چائے خود بنتا دیکھئے۔ یقیناً تسلی ہوگی کہ چائے اور پراٹھے صاف ستھری جگہ پر بن رہے ہیں۔

پرکشش انداز سے سجا یہ ڈھابا قوس و قزح کے رنگوں کو مات دیتا ہے۔ خاص اس وقت جب کوئی گاڑی وہاں آکر پارک ہوتی ہے تو ہیڈ لائٹس کی روشنی میں سارا ماحول خوش رنگ ہو جاتا ہے۔

حمزہ عثمان نے ہمیں حالیہ ملاقات میں بتایا کہ ”ہمارے پورے وطن میں ڈھابا کلچر آج بھی قائم ہے۔ جہاں ہم جب بھی سفر کو نکلیں دودھ پتی چائے ضرور پیتے ہیں اور پھر اپنے گھروں میں ایسی چائے کی فرمائش کرتے ہیں۔ عزت خان ہمارے ساتھی کا تعلق شمالی علاقہ جات سے ہے وہ اپنے تجربے کی بنیاد پر

دعویٰ کرنے میں حق بجانب ہیں کہ کراچی میں بالکل اسی ذائقے سے مشابہ چائے وہ یہاں پیش کر رہے ہیں۔ میرا تعلق کشمیر سے ہے۔ آپ کریمی کشمیری چائے اب تک کراچی میں نہیں پی سکی ہوں گی یہ یا تو پرانے کشمیری گھرانوں میں تیار کی جاتی ہے یا پھر کشمیر ہی میں دستیاب ہوتی ہے۔ پہلی بار کسی چائے کے ہوٹل پر اصلی کشمیری چائے ہم پیش کر رہے ہیں“۔

سجا سجایا ٹرک نما ڈھابا

ٹرک آرٹ اور چائے کے ڈھابے کی آرائش کا تصور عوامی دلچسپی کا عکس پیش کر رہا ہے۔ وہی بیل بوٹے، وہی سبز، سرخ، نیلا اور زرد رنگوں کا امتزاج پاکستانی کلچر کی نمائندگی کرتا ہے۔ گویا ہم تصور میں شمالی علاقہ جات کا سفر کر رہے ہوں اور راستے میں چائے کے ڈھابے پر مختصر سا پڑاؤ آن پڑے تو اس وقت چائے پینے کی امنگ جاگتی ہے۔ ”ہم نے اسی تعلق کو جذباتی وابستگی کے ساتھ ایک Tag Line دی ہے۔ آپ یہاں دیکھ رہی ہوں گی کئی جگہوں پر لکھا ہے ”پیو مگر پیار سے“، دکان کے اندر، باہر، مینیو کارڈ پر، چھابڑی کے کاغذی دسترخوان پر، ٹرک آرٹ کو خاص الخاص عوامی موضوع سے نسبت کے طور پر استعمال کیا ہے“۔ حمزہ عثمان آرائش کا پس منظر بتا رہے تھے۔

”کیا آپ کیٹرنگ بھی کرتے ہیں؟“

”اب تو کر رہے ہیں اور مصروفیات بے پناہ بڑھ گئی ہیں۔ ہوم ڈیلوری بھی شروع کردی گئی ہے۔ تاحال پورے طور پر کراچی میں خدمات فراہم نہیں کی جاسکیں وہ بھی انشاءاللہ جلد ہی منظم انداز سے ترتیب دے لیں گے“۔

”پراٹھے کی ورائٹی سے متعلق کچھ بتایئے؟“

”پاکستانیوں کے یہاں ہر موسم میں کسی نہ کسی شکل کے پراٹھے کھانے کا رواج رہا ہے۔ کچھ لوگ ناشتے میں دالوں، مولی، سبزیوں، قیمے اور آلو کے پراٹھے کھاتے ہیں۔ کچھ صرف چھٹی کے روز برنچ کا اہتمام کرتے ہیں۔ ہم ہر روز شام سے آدھی رات تک روایتی پراٹھوں کے ساتھ ساتھ باربی کیو چکن، کباب، چاکلیٹ یعنی نٹیلا پراٹھا، فش پراٹھا اور تقریباً 25 اقسام کے دیگر ذائقوں پر مشتمل پراٹھے پیش کرتے ہیں اور یہ قیمتاً بھی حسب استطاعت ہوتے ہیں۔ آپ نے چائے کا نہیں پوچھا۔ میں خود بتا دیتا ہوں کہ کیڈبری چائے، ادرک قہوہ، سبز چائے، الائچی، دودھ پتی سادہ اور کشمیری کریمی چائے کے علاوہ مزید 10 اقسام کے ذائقے آفر کرتے ہیں“۔

اور ہم نے دیکھا کہ جوں ہی سورج نے دور سمندر کی تہوں میں کنارا کرنا چاہا، عزت اور حمزہ کے عملے نے میدان کی مٹی کو پانی کے چھینٹے دے کر گویا مٹی میں مہکیلی جان سی ڈال دی اور ایک روز رات گئے خیابان بخاری جانے کا اتفاق ہوا تو شوبز کی کئی شخصیات کو یہاں تازہ دم ہوتے دیکھا، یہ لوگ کسی ڈرامہ سیریل کی ریکارڈنگ سے واپس لوٹ رہے تھے۔ دیکھ لیجئے اسے کہتے ہیں تاجر کا ذہین ہونا کہ چائے کے ڈھابے پر رات کو دن کا سماں ہی نہیں، وہ دلوں کو جیتنے کا مکمل سامان بھی رکھتا ہے۔ بلاشبہ ڈھابے کا تصور دل جیت گیا ہے۔

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

عام کوفی جوکہ ہم گھر پر تیار کرتے ہیں اس میں اور Latte میں کیا فرق ہے؟

عموماً گھروں میں گرم پانی میں کافی شامل کرنے کے بعد اسے چینی اور دودھ کے ساتھ سرو کیا جاتا ہے یا پھر کوفی اور چینی کو بہت معمولی سی مقدار میں کریم یا دودھ کے ساتھ پھینٹ کر فلفی کرلیا جاتا ہے اور ابلتے ہوئے دودھ کی ساتھ سرو کیا جاتا ہے۔ آپ نے لکھا نہیں کہ آپ گھر پر کونسی کوفی بناتی ہیں۔ بہرحال کیفے لاٹے کے معنی ہیں ''کوفی دودھ'' بالکل اسی طرح جیسے ہمارے ہاں مخصوص طریقے سے تیار کی گئی چائے کو دودھ پتی کہا جاتا ہے۔ جہاں تک دیگر اقسام کی کوفی اور لاٹے کے فرق کا تعلق ہے تو عموماً گھروں میں اجزاء کے مختلف تناسب سے تیار کی گئی کوفی کو مختلف نام دے دیئے جاتے ہیں ویسے ان کے بنیادی اجزاء میں کوفی اور پانی کا گاڑھا آمیزہ، گرم دودھ اور دودھ کا جھاگ شامل ہیں۔ اب آپ فلیٹ وہائٹ، کیپوچینو، موکا یا لاٹے، کسی بھی قسم کی کوفی بنائیں۔ کوفی اور پانی کے گاڑھے آمیزے کی مقدار ایک ہی رکھیں۔ بس فلیٹ وہائٹ بنانے کے لئے اس میں گرم دودھ شامل کردیں۔ کیپوچینو بنانے کے لئے گرم دودھ اور جھاگ دار دودھ اور کوفی کا آمیزہ تینوں کی مقدار برابر رکھیں۔ موکا بنانے کے لئے چاکلیٹ، کافی کا آمیزہ اور گرم دودھ تقریباً برابر مقدار میں شامل کریں۔ لاٹے میں کوفی اور جھاگدار دودھ کی مقدار تقریباً برابر ہو اور ان دونوں کی کل مقدار کے برابر گرم دودھ شامل کیجئے۔ اجزاء کی مقدار کا یہ ایک اوسط اندازہ ہے جو کہ گھریلو استعمال کے لئے مناسب ہے۔

اگرچہ میرا وزن بہت زیادہ نہیں لیکن ہمارے خاندان میں موٹاپے کا رجحان موجود ہے لہٰذا میں خود کو ایسی صورتحال سے محفوظ رکھنا چاہتی ہوں، لہٰذا مجھے کیا احتیاط اور پرہیز کرنا چاہئے؟

شبنم علی... کوٹری

وزن کنٹرول یا کم کرنے کے لئے اس کی وجوہات کا درست تعین بے حد ضروری ہے۔ موروثیت اور طرز زندگی اس ضمن میں اثرانداز ہونے والے اہم ترین عوامل شمار کئے جاتے ہیں لیکن ہر مرتبہ ایسا نہیں بھی ہوتا۔ ہر فرد کی عمومی صحت مختلف ہوتی ہے، لہٰذا اس سلسلے میں اپنے قریبی معالج سے ضرور مشورہ کیجئے اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی سے عمل کیجئے۔ اس کے علاوہ چند اہم نکات درج ذیل ہیں جنہیں پیش نظر رکھنا ازحد ضروری ہے۔

- خوراک کی مقدار کا کم اور طرز زندگی کا متحرک ہونا۔
- کم از کم تین وقت کے کھانوں میں سے کسی ایک کا بھی ناغہ نہ کرنا، زیادہ بہتر یہ ہے کہ دن میں تین مرتبہ سیر ہو کر کھانا کھانے کے بجائے پانچ یا چھ مرتبہ محدود مقدار میں کھانا کھائیں جس میں کچی سبزیوں یا پھلوں کا تناسب زیادہ ہو جبکہ مرغن اور دیرہضم اجزاء کا تناسب قدرے کم ہو۔
- کھانے سے قبل اور کھانے کے دوران پانی یاد سے پئیں۔ البتہ کھانے کے بعد فوراً پانی پینا مناسب نہیں۔
- کھانے کے دوران ٹی وی دیکھنا، فون پر بات کرنا یا دسترخوان پر ساتھ بیٹھے ہوئے لوگوں سے زیادہ گفتگو جیسی عادات بھی وزن میں اضافے کا سبب ہوسکتی ہیں۔ یہ وہ مصروفیات ہیں جن کی وجہ سے ذہن اور توجہ دونوں مختلف موضوعات کی جانب مبذول ہوجاتے ہیں اور ہمیں یاد نہیں رہتا کہ ہم کھانا کھا چکے ہیں۔ یوں کچھ ہی دیر بعد دوبارہ بھوک لگتی ہے اور ہم مزید کھانے کی جانب راغب ہوجاتے ہیں۔ کھانا کھاتے وقت آپ کی توجہ کھانے پر ہو تو مقدار کو کنٹرول کرنا بھی آسان ہوتا ہے۔
- اگر دن کا بیشتر حصہ ایک جگہ بیٹھ کر کام کرنا ہمارے معمولات کا حصہ ہے تو پھر صبح سویرے یا شام میں وقت نکال کر چہل قدمی کی عادت ڈالنا ناگزیر ہے کیونکہ متحرک طرز زندگی ہی کامیاب طرز زندگی ہے۔ متوازن خوراک بہترین خوراک ہے۔
- آج کل باہر کھانے کا رواج بھی بہت فروغ پا رہا ہے۔ بظاہر اس میں کوئی برائی نہ بھی ہو تو کم از کم اس بات کو یقینی بنانا ہماری ذمہ داری ہے کہ جس کھانے کا بھی انتخاب کیا جائے وہ اوپر دیئے گئے اصولوں سے متصادم نہ ہو، کیونکہ یہی وہ مواقع ہوا کرتے ہیں جب ہم گھر والوں، عزیزوں اور دوستوں کے اصرار پر یا ان کے تجویز کرنے پر کھانا آرڈر کرتے ہیں ناں کہ اپنی ضروریات اور حفظان صحت کے مطابق اور ایسا شاذ و نادر نہیں ہوتا بلکہ اکثر و بیشتر ہوا کرتا ہے، جو کہ ایک لمحہ فکریہ ہے۔ اس نقطہ کو خصوصی طور پر پیش نظر رکھنا بہت اہم ہے۔

موز اور سوفلے میں کیا فرق ہوتا ہے؟

عالیہ فاروق... رحیم یار خان

موز ایک نہایت نفاست سے تیار کی جانی والی ڈش ہے جو کہ گرم اور ٹھنڈی دونوں طرح تیار اور سرو کی جاتی ہے۔ وپ کی ہوئی کریم یا پھر انڈوں کی سفیدی شامل کئے جانے کی وجہ سے یہ بہت فلفی ہوتا ہے۔ ہمارے ملک میں اسے میٹھے کے طور پر زیادہ پسند کیا جاتا ہے جبکہ اسے نمک مرچ کے ساتھ یعنی سیوری بھی بنایا جاسکتا ہے۔ میٹھے کے لئے اس میں پھل یا ان کی پیوری، چاکلیٹ، کوفی، سبز چائے یا پھر حسب پسند فوڈ کلر اور ایسنس شامل کئے جاتے ہیں۔ سیوری موز کی تیاری میں چکن، مچھلی، سرخ گوشت، پنیر اور پسند کے مطابق سرخ، کالی یا سفید مرچ اور نمک کے علاوہ دیگر گرم مصالحے بھی شامل کئے جاتے ہیں اور موز کے برتن کو پانی میں رکھ کر بیک کرتے ہیں جسے واٹر باتھ بھی کہتے ہیں۔

جہاں تک سوفلے کا تعلق ہے یہ بنیادی طور پر بیک ہی کیا جاتا ہے۔ اس کے اجزاء میں انڈے اور انڈوں کی سفیدی اچھی طرح پھینٹ کر شامل کی جاتی ہے۔ بیک ہونے پر یہ پھول کر اپنے حجم سے دوگنا بھی ہوجاتا ہے اور جونہی ٹھنڈا ہونے لگے اس کا حجم کم ہوجاتا ہے اور پڈنگ سے ملتا جلتا محسوس ہوتا ہے۔ لہٰذا بیک کرتے ہی فوراً سرو کیا جاتا ہے۔ سوفلے بھی میٹھا اور سیوری دونوں ذائقوں میں بنایا جاسکتا ہے۔ ان دونوں کی تیاری میں کسی قدر ملتے جلتے اجزاء استعمال کئے جاتے ہیں لیکن تیاری کا طریقہ اور تیاری کے بعد حاصل ہونے والے نتائج مختلف ہوتے ہیں۔

کپڑوں میں دھلنے کے بعد ہیک محسوس ہوتی ہے۔ اس مسئلے کا حل بتادیں نوازش ہوگی؟

شمع یوسف... ملتان

آپ نے لکھا نہیں کہ ہیک کس قسم کی ہے، بہرحال دھلے ہوئے کپڑوں کو صفائی سے نہ دھویا جاسکے یعنی ڈٹرجنٹ کی مقدار اور معیار کا مناسب نہ ہونا یا دھونے کے بعد اچھی طرح صاف پانی سے نہ کھنگالنا بہت ہی بنیادی نقاط ہیں۔ آپ انہیں ضرور یقینی بناتی ہوں گی۔ اس کے علاوہ زیادہ میلے کپڑوں کو دوسرے کپڑوں کی نوعیت کے اعتبار سے علیحدہ علیحدہ دھویا جائے تو بہتر ہے۔ یہ مسائل عموماً ان واشنگ مشینوں کے استعمال میں زیادہ ہوتے ہیں جن میں کپڑے ڈٹرجنٹ کے ساتھ دھلتے ہیں لیکن کھنگالنے کے لئے انہیں مشین سے نکال کر بالٹیاں یا ٹب استعمال ہوتے ہیں۔ عموماً گھروں میں ایک مرتبہ واشنگ مشین سے کپڑے دھو کر نکال لئے جاتے ہیں اور اس میں موجود ڈٹرجنٹ اور پانی سے مزید کئی مرتبہ کپڑے دھوئے جاتے ہیں۔ اس طریقہ کار کے تحت کپڑے دھوئیں تو خیال رکھیں کہ سفید رنگ کے کپڑے سب سے پہلے دھوئیں پھر ہلکے رنگوں کے کم میلے کپڑے دھوئیں اور آخر میں گہرے رنگ یا زیادہ میلے کپڑے دھوئیں۔ اس کے علاوہ ہمیشہ مشین میں ڈالنے سے کم از کم بیس منٹ پہلے انہیں سادہ پانی میں بھگو دیا جائے تو بہتر ہے۔ اس کے بعد نرمی سے نچوڑ کر مشین میں دھوئیں۔ آپ دیکھیں گی نہ صرف کپڑے صاف دھلیں گے بلکہ واشنگ مشین میں موجود ڈٹرجنٹ کا پانی بھی زیادہ جلدی خراب نہیں ہوگا۔ تولیے ہمیشہ بالکل پہلے لوڈ میں دھوئیں یعنی کہ ان سے پہلے کوئی کپڑے نہ دھوئے گئے ہوں البتہ تولیہ دھونے کے بعد بچے ہوئے ڈٹرجنٹ والے پانی میں گہرے رنگ کی چادریں وغیرہ ہوں تو انہیں دھولیں۔ آخر میں سب سے خاص بات اور وہ یہ کہ واش اینڈ ویئر یعنی ایسے کپڑے جو کہ سوتی نہ ہوں بلکہ نائیلون یا ریان وغیرہ یا کسی مصنوعی ریشے کی آمیزش سے تیار کئے گئے کپڑے کے بنے ہوئے ہوں، انہیں بھی بالکل صاف پانی میں دھوئیں۔ کپڑے دھونے کے بعد آخری مرتبہ کھنگالنے کے لئے جو پانی استعمال کریں اس میں 3-2 کھانے کے چمچ سفید سرکہ شامل کرلیا کریں۔ اس طرح کپڑے جراثیم اور ہیک سے مزید پاک ہوجائیں گے۔

پالک کو بلانچ کرنے کا صحیح طریقہ کیا ہے جسے ایگ فلورینٹائن اور پالک پنیر دونوں میں شامل کیا جاسکے؟

مریم زمان... فیصل آباد

پالک بلانچ کرنے کے لئے ایک ایک پتہ چن کر صاف پتے علیحدہ کرلیں اور صاف پانی میں بھگو کر دھوئیں اور چھلنی میں رکھ کر خشک کرلیں۔ ایک کھلے پین میں پانی ابالنے کے لئے چولہے پر رکھیں اور ایک گہرے باؤل میں ٹھنڈے پانی میں برف کے کیوبز ڈال کر تیار رکھیں۔ پانی میں ابال آتے ہی اس میں پالک شامل کردیں۔ دو منٹ بعد چھلنی کی مدد سے پالک گرم پانی سے نکالیں اور ٹھنڈے پانی کے باؤل میں منتقل کردیں۔ یہ عمل اس لئے ضروری ہے کہ پالک میں موجود حدت فوراً ختم کردی جائے اور وہ ٹھنڈی ہوجائے یعنی کوکنگ کا عمل فوری روک دیا جائے۔ اس طرح اس میں موجود غذائیت کا بڑا حصہ ضائع ہونے سے بچ جاتا ہے۔ پالک کا رنگ خراب ہونے سے بچانے کے لئے ابلتے ہوئے پانی میں پالک شامل کرنے سے قبل ایک چٹکی میٹھا سوڈا شامل کردیا کیجئے۔ اس کے علاوہ بعض پکانے والے دھو کر چوپ کی ہوئی پالک کو موٹے گیج کے نان

اسٹک پین میں درمیانی آنچ پر پکا کر اس کا پانی خشک کرلیتے ہیں اور پھر کسی بھی کھانے میں شامل کرتے ہیں۔ آپ جو طریقہ پسند ہو اختیار کرسکتی ہیں۔

کیا کچے ٹماٹر فریز کئے جاسکتے ہیں اگر ایسا کرنا درست اور ممکن ہے تو طریقہ کار کی بھی وضاحت فرمادیں؟

رقیہ اعجاز... لاہور

جی ہاں! کچے ٹماٹر بالکل فریز کئے جاسکتے ہیں، تازہ ٹماٹر اچھی طرح بھگو کر دھوئیں۔ چھلنی میں رکھ کر خشک کریں اور ایک مرتبہ استعمال کی مقدار کے مساوی پلاسٹک بیگز بنا کر فریز کرلیں۔ کھانا پکانے سے قبل ایک پیکٹ فریزر سے نکال کر سادہ پانی میں بس اتنی دیر بھگوئیں کہ چھلکا اتارنا ممکن ہوجائے، چھلکا اتاریں، ٹماٹر چوپ کریں اور حسب معمول کوئی بھی ہانڈی تیار کرلیں۔

Tip of the Month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن رباب اختر (ساہیوال) نے حاصل کی
دودھ میں زعفران بھگو کر ہونٹوں پر لگائیں تو صاف اور گلابی ہوجاتے ہیں۔
اس ماہ کے کونٹیسٹ میں انیلہ فاروقی، واہ اور مریم حبیب، خان پور رنرز اپ قرار پائیں۔
آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ

Helpline: **0800-32532**
Mailing Adress : P.O. Box 3660, Karachi,Pakistan
Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com
Website : www.daldafoods.com

"میں نے خود کو بحیثیت اداکارہ دریافت کیا"

معروف اداکارہ سنبل اقبال سے ملئے

سنبل اقبال نوجوان اداکارہ کو آپ نے ٹیلی ویژن سیریلز میں بے چاری اور معصوم لڑکی کے کردار میں اکثر دیکھا ہوگا۔ روتی دھوتی اور مظالم سہتی ہوئی یہ لڑکی کسی کسی ڈرامے میں اپنے حق اور انصاف کے لئے آواز بلند کرتی ہوئی بھی نظر آتی ہے۔ ڈرامہ سیریل "روگ" سے شہرت پانے والی اس اداکارہ سے مختصر سا مکالمہ ہوا آپ بھی پڑھئے...

"کیا آپ ٹائپ کاسٹنگ کا شکار نہیں ہورہیں، ہر ڈرامے میں رونے دھونے والے کردار کرکے سیریل تو ہٹ کروادیتی ہیں مگر یکسانیت بھی تو محسوس ہوتی ہوگی؟"

"مجھے منفی نوعیت کے کردار بھی آفر ہوتے رہتے ہیں مگر شاید میرا چہرہ اور خدوخال ایسے ہیں کہ پروڈیوسرز مجھے مرکزی کردار بھی دیتے ہیں اور یہ ہمدردی حاصل کرنے والا کردار ہوتا ہے۔ میں ان کرداروں کو معصوم کردار کہتی ہوں۔ اتفاق سے میرے پانچ یا چھ سیریل لگاتار ایسے ہی سنجیدہ نوعیت کے آگئے اور آپ کو ایسا لگا کہ یکسانیت اور انجمادی کیفیت ہوگئی۔ انشاء اللہ بہت جلد آپ مجھے مختلف کرداروں میں دیکھیں گے۔ باقی آپ نے خود کہا کہ ان کرداروں کی وجہ سے سیریل ہٹ ہوتی ہے تو واقعی یہ ایک رجحان ہے جو ڈرامہ انڈسٹری پر غالب آچکا ہے اور میں ہی نہیں کئی دوسری ہم عصر اداکارائیں بھی ایسے کردار ادا کرنے پر مجبور بھی ہیں اور خوشی خوشی کر رہی ہیں، تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ ہمارے معاشرے میں کہیں نہ کہیں ایسی عورت موجود تو ہے"۔

"پاکستانی ڈراموں کو کہانی، کیمرہ ورک اور دیگر تخلیقی شعبوں میں آپ کہاں کھڑا محسوس کرتی ہیں؟"

"پورے برصغیر میں جہاں جہاں اردو ہندی فلمیں اور ڈرامے بنتے ہیں وہاں

ڈراموں کا مرکزی کردار خاتون کا ہوتا ہے جبکہ کہانی مرد کے گرد گھومتی ہے عورت ایک آرائشی سمبل ہوتی ہے۔ کہنے کو انہیں خواتین کی اولین پسند کہا جاتا ہے اور ٹارگٹ آڈینس بھی خواتین ہی ہوتی ہیں لہٰذا اگر کہانی کار سے لے کر ہدایت کار تک موضوعات اور تکنیکوں کا تنوع دکھانا چاہیں تو ضرور کامیاب ہوگی۔ ہمارا ڈرامہ چاہے اس کی مرکزی اداکارہ سنبل اقبال ہو یا نہ ہو جہاں جہاں اردو سمجھی اور بولی جاتی ہے حتیٰ کہ پڑوسی ملک میں بھی ہمارے ڈرامے ہی مقبول ہو رہے ہیں تو اس کا مطلب ہے ہماری کہانیاں اور Content بہتر ہے"۔

"آپ کو شوبز میں کیا چیز بہتر لگی اور کس رویے سے دکھ پہنچا؟"

"شوبز ان لوگوں کے لئے برا ہے جو صرف تفریحاً اس شعبے میں آتے ہیں۔ جو کیریئر بنانے کا خواب نہیں دیکھتے، جن کو اداکاری تماشہ یا شغل لگتی ہے اور جو اسے سنجیدگی سے محسوس نہیں کرتے جبکہ ہم جیسے لوگوں کے لئے تو یہ عشق اور جنون کی کیفیت طاری کرنے والا پروفیشن ہے۔ میں 12 سے 13 گھنٹوں تک ایک کردار میں محبوس ہو کر رہ جاتی ہوں۔ میں نے اسے سنجیدگی سے قبول کیا ہے کیونکہ مجھے یہ شعبہ اچھا لگا۔ میں خود پر منکشف ہوئی، میں نے خود کو یہاں دریافت کیا ہے۔ آپ یقین کریں کہ اداکار آپ اپنے انتخاب پر اداکار بنتا ہے وہ بائی چانس نہیں بنتا۔ اداکاری بھی دیگر فنون لطیفہ کی طرح قدرتی ودیعت ہوتی ہے اس کے بعد ہمارا مشاہدہ، مطالعہ، ذہانت اور اپروچ اسے نکھارتے ہیں"۔

"آپ کس طرح متعارف ہوئی تھیں؟"

"میری امی کا بیوٹی پارلر ہے اور یہاں اکثر اداکارائیں اور ماڈلز میک اپ وغیرہ کے لئے آتی تھیں وہیں مجھے ماڈلنگ اور پھر اداکاری کی آفر آ گئی۔ یوں منصوبہ بندی کوئی نہیں تھی مگر والدین نے کہا کہ پہلے تعلیم مکمل کر لو پھر کام کرنا۔ "روگ" میرا ایسا سیریل ہے جو میرے لئے بریک تھرو ثابت ہوا۔ اس کی کہانی بچوں پر تشدد اور زیادتی سے متعلق تھی اور میرے مقابل فیصل قریشی مرکزی کردار میں تھے۔ پچھلے برس "رخسار" ہٹ ہوا۔ بات یہ ہے کہ خود پر اعتماد تو تھا اس لئے لگاتار چار برسوں سے کام مل رہا ہے اور میں مصروف ہوں"۔

"کیا اسکرپٹ کا انتخاب خود کرتی ہیں اور کس طرح خود کو کسی کردار میں ڈھالتی ہیں؟"

"میں صرف زبانی سنے سنائے کردار پر بھروسہ کرکے کام کا معاہدہ نہیں کر لیتی۔ اسکرپٹ پڑھ لیتی ہوں اور سوچ بچار کے بعد کام کا فیصلہ کرتی ہوں۔ کوشش کرتی ہوں کہ اپنا کردار پرفارمنس سے بھرپور ہو اور کوئی پیغام دیتا ہو۔ میں اداکاری میں مقصدیت کی قائل ہوں"۔

"کوئی اداکار، جس کے ساتھ کام کرنے کی خواہش ہو؟"

"جب میرا کیریئر شروع ہوا تو اس وقت سعدیہ امام اور ہمایوں سعید ڈرامہ انڈسٹری پر چھائے ہوئے تھے۔ یہ دونوں میرے پسندیدہ اداکار ہیں اور خوش قسمتی سے میں نے ان کے ساتھ بھی اور دیگر اداکاروں کے ساتھ بھی کام کر لیا"۔

"اگلے 5 برس بعد آپ خود کو کہاں اور کس افق پر دیکھتی ہیں؟"

"مقامی پاکستانی فلموں کے افق پر، مجھے ایک فلم میں کردار کی آفر تو آ گئی ہے جس کا پیپر ورک زیر تکمیل ہے"۔

> "پورے برصغیر میں جہاں جہاں اردو ہندی فلمیں اور ڈرامے بنتے ہیں وہاں ڈراموں کا مرکزی کردار خاتون کا ہوتا ہے جبکہ کہانی مرد کے گرد گھومتی ہے عورت ایک آرائشی سمبل ہوتی ہے۔ کہنے کو انہیں خواتین کی اولین پسند کہا جاتا ہے اور ٹارگٹ آڈینس بھی خواتین ہی ہوتی ہیں لہٰذا اگر کہانی کار سے لے کر ہدایت کار تک موضوعات اور تکنیکوں کا تنوع دکھانا چاہیں تو ضرور کامیاب ہوگی

"ڈرامہ انڈسٹری میں آپ کو کن چیلنجز کا سامنا کرنا پڑا؟"

"پہلا چیلنج تو یہی تھا کہ خاندان بھر میں کوئی لڑکی ایکٹنگ کی طرف آئی نہیں تھی اس لئے بہت محتاط رہ کر کام کیا۔ میں نے اپنے گھرانے کی ساکھ اور عزت کے نام پر حرف نہیں آنے دیا اور بڑی محنت سے اپنے کام پر توجہ دی۔ میرا یقین ہے کہ خدا نیک نیتی سے کام کرنے والوں کے لئے سازگار راستے بھی بناتا چلا جاتا ہے مگر ہر پروفیشن آپ سے دیوانگی اور اخلاص کا متقاضی ہوتا ہے۔ میرے آڈینس میرے جج رہے ہیں۔ اگر انہوں نے آج مجھے یاد رکھا اور سراہا تو میں بھی انہی کی بدولت ہر کردار کو چیلنج سمجھ کر قبول کر رہی ہوں"۔

"شادی کا کب تک ارادہ ہے؟"

"انشاءاللہ اگلے دو برسوں تک، لیکن ابھی کچھ طے نہیں ہے"۔

"آپ کی کامیابی کا راز؟"

"سادگی اور سچائی۔ خواب دیکھتی ہوں مثبت اندازِ فکر سے توانائی بحال رکھتی ہوں اور اپنی صلاحیتوں پر اعتماد ہے اور یہی بہت ہے"۔

"پسندیدہ فلم؟"

"دل والے دلہنیا لے جائیں گے"۔

"کس بات پر رونا آتا ہے؟"

"جب بھروسہ ٹوٹتا ہے، میں اپنے آنسو چھپا نہیں سکتی"۔

"کیا چیز خوش رکھتی ہے؟"

"شاپنگ کرنا خوشی کا باعث ہوتا ہے"۔

"کس چیز سے خوف محسوس ہوتا ہے؟"

"بلندیوں سے"۔

"لباس میں کیا اسٹائل اپناتی ہیں؟"

"میں عام زندگی میں تو ٹراؤزر اور ٹی شرٹ ہی پہنتی ہوں۔ یہی رف اور ٹف اسٹائل ہے اپنا تو"۔

"بے حد پسندیدہ اداکار؟"

"سلمان خان"۔

"اور اس سے کچھ کم پسندیدہ؟"

"جیکولین فرنینڈس اور ارجن رام پال"۔

"کس چیز کے بغیر نہیں رہ سکتیں؟"

"آج کل تو سیل فون کے بغیر زندگی ادھوری ہوتی ہے"۔

"کوئی ایسا پروجیکٹ جس کا حصہ بننے کی خواہش رہی؟"

"کاش میں کاجول والا وہ کردار ادا کر سکتی جو انہوں نے "کچھ کچھ ہوتا ہے" میں ادا کیا"۔

آج خانہ بدوشوں کے بسائے شہر برلن چلیں

یہ جرمنی کا دارالحکومت یورپ کا ثقافتی قلب ہے

برلن وفاقی جمہوریہ جرمنی کا دارالحکومت اور بڑا شہر ہے۔ 180 سے زائد اقوام سے تعلق رکھنے والے افراد کے لئے یہ ایک خوبصورت گھر اور توجہ کا مرکز ہے۔ انتظامی طور پر یہ جرمنی کے 16 صوبوں میں سے انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ جب کئی چھوٹی بڑی سلطنتوں اور ریاستوں نے متحد ہوکر ایک ملک جرمنی کی بنیاد رکھی تب 1871ء میں برلن کو دارالحکومت کی حیثیت سے تسلیم کیا گیا۔

جرمنی کا دل برلن

برلن شہر کے وسطی حصے میں تقریباً 400 فٹ بلند ایک پہاڑی ہے جو قدرت کی تخلیق نہیں بلکہ ان شاندار عمارتوں کے ملبے سے وجود میں آئی تھی جو دوسری جنگ عظیم کے دوران اتحادی طیاروں اور توپوں کی گولہ باری کے باعث پتھروں کا ڈھیر بن گئیں۔ آپ برلن کی سیاحت کرنا چاہیں اور اس پہاڑی کا دورہ نہ کریں تو برلن کا تعارف ادھورا رہے گا اور آپ کا دورہ نامکمل۔

برلن کی تباہی پر برطانوی فضائیہ کے سربراہ سر آرتھر ہیئز کا دعویٰ تھا کہ ''یہ شہر اب دوبارہ آباد نہیں ہوسکتا، مگر آرتھر نہیں جانتا تھا کہ قدرت اس جگہ ایک جہان علوم وفنون اور ثقافتی شہر آباد کرسکتی ہے۔ وقت نے اس حکمران کے حکم کو ماننے سے انکار کردیا۔ شہریوں نے دیکھتے ہی دیکھتے ایک اینٹ پر دوسری اینٹ رکھی اور یوں شہر آباد ہوتا چلا گیا۔ جرمنی کا دل برلن اپنے میلوں، طرز تعمیر، شاندار پرتعیش زندگی اور قدیم وجدید فنون کے باعث بین الاقوامی شہرت کا حامل ہے۔ 1940ء سے 1990ء تک برلن دو حصوں میں منقسم رہا۔ جس حصے پر روس کا قبضہ تھا وہ مشرقی برلن اور اتحادی قوتوں والا مغربی برلن کہلانے لگا۔

1949ء میں مشرقی برلن نئی مملکت مشرقی جرمنی کا دارالحکومت بنا۔ اسی سال مغربی جرمنی نے بون کو اپنا صدر مقام بنالیا۔ 1990ء میں سوویت یونین اور مشرقی جرمنی میں کمیونزم کے زوال کے باعث دیوار برلن گرادی گئی اور جرمنی کے دونوں بازو پھر سے ایک جسم کا حصہ بن گئے اور متحدہ برلن دوبارہ نئی مملکت کا دارالحکومت بن گیا۔

ہمبولٹ یونیورسٹی

1810ء میں تعمیر ہونے والی یہ یونیورسٹی سائنسی تحقیق کا اہم مرکز ہے اور اس سے وابستہ 25 سائنسدان نوبل انعام کے حقدار قرار پائے۔ دوسری اہم درسگاہوں میں برلن کی ٹیکنیکل یونیورسٹی، فری یونیورسٹی اور سائنسز سینٹر قابل ذکر ہیں۔

ایزڈن لندن

جرمن مجسمہ ساز اینڈریاس شوٹر نے معروف عمارت ایزڈن لندن کا خواب دیکھا تھا اور 1706ء میں اس عمارت کی تعمیر شروع ہوئی۔ سیاحوں کے لئے ٹکٹ خاصے مہنگے رکھے گئے ہیں لیکن انتظامیہ کا کہنا ہے کہ ہم اسی رقم سے عمارت کی تزئین اور آرائش کے کام انجام دیتے ہیں لہٰذا اپنے بجٹ کو صرف اسی صورت استعمال میں لایا جا سکتا ہے۔

پبلک گیلری

اپنی مثال آپ اس پرشکوہ عمارت میں یورپی مصوروں کے ایسے شاہکار محفوظ ہیں جو 13ویں صدی سے 16ویں صدی تک تخلیق کئے گئے۔ یہاں عکاس حضرات باضابطہ طور پر اجازت لے کر تصاویر بناتے ہیں۔

شالٹے

یہ عجائب گھر ہے۔ کہتے ہیں کہ یہاں مصر کی ایک ملکہ نفرتیتی کا چونے کا پتھر سے بنا انتہائی قیمتی مجسمہ قابل دید ہے۔

شارلٹن برگ سمر پیلس

برلن کے کئی مصوروں، موسیقاروں اور ماہر تعمیرات کا گھر رہا ہے۔ شارلٹن برگ سمر پیلس ایسی ہی ایک منفرد عمارت ہے، جس میں زیبائشی فنون کا عجائب گھر دیکھنے سے تعلق رکھتا ہے۔

State Opera House

اس کے علاوہ جرمن اوپرا اور شاڈیشل ہاؤس میں موسیقی سے وابستہ خصوصی پروگرام منعقد ہوتے ہیں۔ موسیقی کے مختلف میلوں، ٹھیلوں اور سازندوں کی پرفارمنس عوام میں بہت پسند کی جاتی ہیں اور حیرت کی بات یہ ہے کہ مقامی باشندوں کے لئے ٹکٹوں کے نرخ انتہائی معقول ہوتے ہیں۔

برلن کے باغات

سیاحوں کی دلچسپی کا ایک سامان برلن میں موجود باغات کا پھیلا ہوا سلسلہ بھی ہے۔ سٹیک لٹز کے نباتاتی باغات، چڑیا گھر، گرونے والڈ کا جنگل، واسی جھیل اور میر گارٹن کے باغات کیا کچھ دیکھنے کو نہیں ہے۔ نرم دبیز سبزے کا بچھا قدرتی باغیچہ سیاحوں کے قدم روکے رکھتا ہے۔ فٹ بال عالمی کپ 2006ء کا انعقاد بھی اسی شہر میں ہوا تھا۔ غرضیکہ کسی کے وہم وگمان میں بھی نہ تھا کہ کبھی خانہ بدوشوں کے ہاتھوں تعمیر ہونے والی چھوٹی سی بستی برلن آج یورپ کی معاشی تہذیب، ثقافتی قلب اور فنون کا مرکز بن جائے گی۔

ننھی کا طوطا

آخری قسط

شان الحق حقی

اسی قسم کے تصورات میں ننھی کی آنکھ لگ گئی تو اس نے دیکھا کہ وہ اور سکینہ طوطے کے پنجرے کو ڈنڈا ڈولی کئے استانی جی کے گھر کی طرف جا رہے ہیں۔ اتنے میں چوراہے پر کبھاروں کی کٹیا میں ایک بلا نکلا، جو کبھی بلا بن جاتا تھا اور کبھی کبھار اور وہ ان کی طرف لپکا اور سکینہ پنجرے کو چھوڑ کے بھاگی۔ ننھی کے منہ سے سوتے سوتے ایک چیخ نکل گئی۔ بلا میرے طوطے کو کھا جائے گا۔ اس نے گھگیاتے ہوئے کہا۔ سب ہڑبڑا کر جاگ اٹھے۔ ماں بڑی دیر تک اپنے آپ کو صدقے قربان کرتی رہی۔ باپ بیٹھے ہوئے تھپکتے رہے۔ اللہ والے ماموں نے آیت الکرسی پڑھ کر پھونکی، تب کہیں جا کر ننھی کا دل قابو میں آیا۔ مگر سعید مرزا صبح تک نہ سو سکا۔

اگلے دن کرفیو تھا۔ ننھی کی ماں نے بہ وقت تمام بچے ہوئے بیسن کے دو ٹکڑ پکائے۔ گھر میں اتفاق سے نمک ختم ہو چکا تھا۔ بے نمک ہی کی چٹنی سے لگا لگا کر سب نے ایک ایک ٹکڑا کھا لیا۔ ننھی نے اپنے حصے میں سے ایک ٹکڑا طوطے کو بھی دے دیا تھا۔ اس کا پیٹ نہ بھرا۔ چٹنی اس سے ویسے ہی نہیں کھائی جاتی تھی۔ دن بھر پانی پی پی کے پیٹ بھرتی اور بات بات پر روتی رہی۔ شام کو سعید مرزا نصیر کے ہاں سے دو چپاتیاں مانگ کے لائے تھے جن میں سے ایک ننھی نے کھائی اور ایک ماموں نے۔ سعید مرزا اور پیاری بیگم نے تھوڑے سے دال کے پانی پر گزارا کر لیا۔

اگلے دن گھر میں پانی بھی ختم ہو گیا تھا کہ ننھی کے گھر میں نل لگا ہوا نہیں تھا۔ صبح کو مارا مارا ایک بالٹی ماموں اور ایک سعید مرزا بھر لائے تھے۔ مگر وہ کہاں تک چلتا۔

ننھی نے کہا اب سے پہلے ایک وقت کا بھی فاقہ نہیں کیا تھا۔ اسے روزہ رکھنے کا شوق تھا مگر ماں کہتی تھی کہ پہلا روزہ دسویں برس رکھاؤں گی۔ رو رو کے اس نے اور بھی برا حال کر لیا۔ ادھر طوطا بھی پیاس کے مارے بے چین تھا۔ اس کی عادت تھی کہ کلھیا میں کبھی پانی نہ رہنے دیتا۔ ننھی کو دن میں کئی بار اس کی کلھیا بھرنی پڑتی تھی۔ آج دن بھر سوکھی ہی رہی۔ کھانے کے نام طوطے کے لئے ایک بیسن کا جو انکلا، ننھی کو اس کی ماں نے ایک بچی ہوئی چھالیہ کی ڈلی ہی دے دی کہ منہ چلاتی رہے گی۔

اس کے بعد کرفیو کبھی تھوڑی اور کبھی بہت دیر کو کھلتا رہا۔ مگر پانچ چھ دن سعید مرزا کے گھر پر بڑی قیامت کے گزرے۔ اس کی مزدوری میں بچت کی گنجائش کہاں تھی۔ کنواں کھودتا اور پانی پیتا۔ آخری دن تو لالہ کے ہاں سے مزدوری بھی نہ لایا تھا۔ پیاری بیگم کے آنچل میں سے صرف ڈھائی آنے کے پیسے نکلے۔ ماموں کے پاس کل بارہ آنے اور ایک کھوٹی دونی۔ شہر کا یہ حال کہ گرہ میں دام بھی ہوں تو جنس کا ملنا مشکل اور دام کہاں سے آئیں؟ گھر کا کوئی برتن بھانڈا الگ کرنے نکلو تو کوئی پوچھنے والا نہیں۔ چھ دن گھر کے کل ذی نفس طوطے سمیت کبھی پورا اور کبھی آدھا فاقہ کرتے رہے۔ سعید مرزا کا ہوا نصیر ہی سے کھلا ہوا تھا۔ اس سے کچھ دام منگے۔ نصیر نے کہا ”مرزا جی صاف بات کرتا ہوں۔ اول تو میرے پاس خود دام نہیں ہیں۔ جو کچھ جھاڑ جھنک کر نکالا، ان چار دنوں میں نکل گیا۔ دوسرے مجھے اب اپنا یا تمہارا یہاں رہنا دکھائی نہیں دیتا۔ یہ بالکل پکی خبر ہے اور چھورول حلوائی نے خود مجھ سے کہا ہے کہ اس علاقے پر آج نہیں تو کل ضرور حملہ ہوگا۔ آس پاس کے ہندو محلوں میں کئی دن سے کھچڑی پک رہی ہے۔ میری بات مانو تو کرفیو لگنے سے پہلے گھر کے برتن باسن جامع مسجد تک لے جا کے ڈھیر کر دو اور جو ہاتھ لگے غنیمت جان کر پرانے قلعے چلے چلو، وہاں سے پاکستان چلے جائیں گے۔

کسی نے کسی سے پوچھا۔ دریا میں آگ لگ جائے تو مچھلیاں کہاں جائیں؟ اس نے کہا۔ درختوں پر چڑھ جائیں۔ سعید مرزا کو نصیر کی یہ بات ایسی ہی مہمل معلوم ہوئی۔ پاکستان کا سفر اس کے تخیل سے بالکل ہی بعید تھا۔ اس نے کبھی چاندنی محل کی اس پتلی سی گلی سے باہر نکلنے کا بھی تصور نہ کیا تھا جہاں اپنے باپ کے زمانے سے وہ پہلے مرزا نعیم بیگ اور پھر لالہ بھیم سین کے کرائے میں رہتا تھا۔ اس کے گھر کی دیواروں پر باپ کے وقت کی تھوکی ہوئی پیکیں اب تک جمی ہوئی تھیں۔ جھکتی ہوئی کڑیاں، ٹپکتی ہوئی چھتیں، بڑی بڑی طوفانی برساتیں بھی اسے وہاں سے نہ دھکیل سکیں اور دھکیلتیں بھی تو کہاں؟ بھونچکا سا ہو کر بولا، مگر بھائی نصیر یہ کیسے ہو سکتا ہے، نہیں بھئی ایسا نہیں ہوگا اور میں سارا سامان ڈھو کے اور پاکستان بھلا کیسے جانا ہوگا۔ تم جاؤ ہمارے باپ دادا کی ہڈیاں تو یہیں گڑی ہیں۔

نصیر کو خود بہت کام تھا۔ اس نے سعید مرزا کی بھولی سی صورت پر ایک ترحم آمیز نظر ڈالی اور یہ کہہ کر روانہ ہو گیا کہ بھئی سوچ لو، کبھی پچھتانا پڑے، چند قدم آگے جا کے اس نے پھر پلٹ کے کہا بھائی سعید بیوقوف مت بنو، یہ وقت برا ہے۔ تمہارا بھی بال بچوں کا ساتھ ہے۔ عزت آبرو کا خیال کرنا چاہئے۔

ننھی کی ماں تھوڑی سی جنس یا دام مانگنے کے لئے فراست بیگ کے گھر گئی تو دیکھا کہ دروازے پر تالا پڑا ہے۔ اس روز پھر تیسرے پہر تک سب نے کورا فاقہ کیا۔ اور تیسرے پہر کو تین بجے کے لگ بھگ دور سے ایک غلغلہ سا اٹھتا ہوا سنائی دیا۔ جس کے ساتھ اکا دکا بندوق کی آواز بھی شامل تھی۔ تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد یہ آوازیں زیادہ واضح ہوتی جاتی تھیں۔ رفتہ رفتہ ان میں کچھ چیخوں اور فریادوں کی آواز بھی شامل ہو گئی۔

پونے چار بجے کے قریب نصیر ایک تانگہ ڈپٹاتا ہوا آیا اور چند منٹ میں کچھ سامان اور اپنی بیوی، چار بچوں اور ماں کو اس میں سوار کر کے روانہ ہو گیا۔ سعید مرزا اور ماموں اپنی چوکھٹ کے باہر ہکا بکا کھڑے نصیر کو جاتے ہوئے دیکھ رہے تھے۔ نصیر، سعید مرزا سے نہ صرف مروت بلکہ لحاظ سے ملتا تھا۔ یہ دونوں پندرہ برس سے ایک دوسرے کے ہمسائے تھے۔ تانگے کے مڑتے مڑتے نصیر نے دانت پیس کر صرف اتنا کہا ”ابے او مرزا، پاگل بیوقوف“ اور یہ دونوں ہمسائے ہمیشہ کے لئے ایک دوسرے سے جدا ہو گئے۔

اب سعید مرزا کے بھی پاؤں اکھڑ گئے۔ ماموں کو بھی اپنے وظائف پر اعتماد نہ رہا۔ ماموں کو سعید مرزا کی اس رائے سے تو بالکل اتفاق تھا کہ ہم پاکستان نہیں جا سکتے مگر اس گھر سے نکلنا ناگزیر ہو گیا تھا اور پرانے قلعے کی طرف پناہ ڈھونڈے بغیر چارہ نہ تھا۔ البتہ سعید مرزا کی زبان سے دبی آواز میں صرف یہ نکلا کہ اس طرف جانا ہمارے خاندان کو راس نہیں ہے۔

اسی وقت بغل کے محلے سے ایک زور کا غل اٹھا اور ایک بندوق کی گولی فراست بیگ کی کوٹھے کی چار دیواری پر تھائیں سے آ کر لگی۔ ماموں نے پیاری بیگم کا ہاتھ پکڑ کر گھسیٹا۔ سعید مرزا اپنی بچی کی طرف لپکے۔ ننھی کی نظر بے اختیار طوطے پر پڑی، مگر منہ سے کچھ نہ بول سکی۔ پچھلے چھ دنوں وہ شعور کی ایک ناخوشگوار منزل طے کر چکی تھی۔ اس نے فقط اپنے طوطے کے پنجرے کا دروازہ کھول دیا اور رخصت ہو گئی۔

”پنجرا تو اچھا ہے“ مہندر سنگھ نے در میں ٹنگے ہوئے پنجرے کو انگلی سے شغلاً گھماتے ہوئے کہا۔ اس چھوٹے سے خالی مکان کا جائزہ لینے کے بعد اسے یہی ایک مہمل سی بات اپنی بیوی سے کہنے کو سوجھی ”دیکھو بڑا کتنا ہے تمہاری تو پوری کولی میں آئے گا“۔ بیوی نے اس بات پر کوئی توجہ نہ دی۔ اسے وہ گھر خود ایک چھوٹا سا پنجرا معلوم ہو رہا تھا۔

”یہاں زینے میں طوطے کے پر بھی پڑے ہیں“۔ ادھر سے مہترانی نے جھاڑو دیتے ہوئے کہا۔ ”اے ہے کیسا خوبصورت طوطا تھا۔ اسے بلی نے کھا لیا۔ ”کھا لیا ہوگا“۔ مالکن نے یہ بات منہ سے کہنی بھی ضروری نہ سمجھی۔ اسے اس رکی رحم کا مزا ہی یاد نہ تھا جو مہترانی اس طوطے پر عادتاً کھا رہی تھی۔ صدیوں کے برتے ہوئے تکلفات بڑی مشکل سے جاتے ہیں۔ اس کے لئے ایک طوفان کا دل پر سے گزرنا ضروری ہے۔ اس کے لئے خود ایک پنجرے میں آ کر بند ہونا ضروری ہے۔ جہاں بلی گردن نہ مروڑ دے۔ اس کی تو عادت ہی یہ سرشت ہی یہ ہے۔

اکبر الہ آبادی

غمزہ نہیں ہوتا کہ اشارہ نہیں ہوتا
آنکھ ان سے جو ملتی ہے تو کیا کیا نہیں ہوتا
جلوہ نہ ہو معنی کا تو صورت کا اثر کیا
بلبل گل تصویر کا شیدا نہیں ہوتا
اللہ بچائے مرض عشق سے دل کو
سنتے ہیں کہ یہ عارضہ اچھا نہیں ہوتا
تشبیہ ترے چہرے کو کیا دوں گل تر سے
ہوتا ہے شگفتہ مگر اتنا نہیں ہوتا
میں نزع میں ہوں آئیں تو احسان ہے ان کا
لیکن یہ سمجھ لیں کہ تماشا نہیں ہوتا
ہم آہ بھی کرتے ہیں تو ہو جاتے ہیں بدنام
وہ قتل بھی کرتے ہیں تو چرچا نہیں ہوتا

جون ایلیا

حالت حال کے سبب، حالت حال ہی گئی
شوق میں کچھ نہیں گیا، شوق کی زندگی گئی
ایک ہی حادثہ تو ہے، اور وہ یہ کہ آج تک
بات نہیں کہی گئی، بات نہیں سنی گئی
بعد بھی تیرے جان جاں، دل میں رہا عجب سماں
یاد رہی تری یہاں، پھر تری یاد بھی گئی
صحن خیال یار میں، کی نہ بسر شب فراق
جب سے وہ چاندنا گیا، جب سے وہ چاندنی گئی
اس کے بدن کو دی نمود، ہم نے سخن میں اور پھر
اس کے بدن کے واسطے، ایک قبا بھی سی گئی
اس کے وصال کے لئے اپنے کمال کے لئے
حالت دل کہ تھی خراب، اور خراب کی گئی
اس کی گلی سے اٹھ کے میں، آن پڑا تھا اپنے گھر
ایک گلی کی بات تھی، اور گلی گلی گئی

ابن انشاء

شام غم کی سحر نہیں ہوتی
یا ہمیں کو خبر نہیں ہوتی
چاند ہے، کہکشاں ہے، تارے ہیں
کوئی شے نامہ بر نہیں ہوتی
دوستو، عشق ہے خطا لیکن
کیا خطا درگزر نہیں ہوتی؟
رات آکر گزر بھی جاتی ہے
اک ہماری سحر نہیں ہوتی
ایک دن دیکھنے کو آجاتے
یہ ہوس عمر بھر نہیں ہوتی
حسن سب کو، خدا نہیں دیتا
ہر کسی کی نظر نہیں ہوتی
دل پیالہ نہیں گدائی کا
عاشق در بہ در نہیں ہوتی

امراضِ نسواں میں موئثر آرام
سوزشِ رحم، حیض کی بے قاعدگی، سیلانِ رحم
(لیکوریا) اور ایام کی بے قاعدگی کی تکالیف
کیلئے موئثر یونانی دوا۔
۸ × ۱۰ قرص
نی سا
یونانی دوا
ہمدرد

چند اعزازات اور کچھ خصوصی تقریبات کا احوال

SIUT میں 42ویں رضاکارانہ پروگرام کا انعقاد

سندھ انسٹی ٹیوٹ آف یورولوجی اینڈ ٹرانسپلانٹیشن (SIUT) میں طلباء کے لئے 42ویں فلاحی رضاکارانہ پروگرام کی تقریب تقسیم اسناد منعقد کی گئی جس میں طلباء اور ان کے والدین کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔ یہ پروگرام کراچی کے مختلف اسکولوں اور کالج کے طلباء میں بہت مقبول ہے، جس میں وہ شرکت کرکے مریضوں کی خدمت سے متعلق ضروری امور اور ابتدائی طبی امداد کی صلاحیتوں میں اضافہ کرتے ہیں یعنی صحت جیسی نعمت کے بارے میں آگہی حاصل کرتے ہیں۔ یہ رضاکارانہ خدمات پر مشتمل پروگرام سال میں دو مرتبہ منعقد ہوتا ہے۔ یہ تربیت نہ صرف زندگی میں طمانیت کا باعث بنتی ہے بلکہ معاشرے میں بھی فلاح انسانیت کے جذبے کو فروغ دیتی ہے۔ حالیہ پروگرام میں 180 سے زائد طلباء نے شرکت کی اور 30 گھنٹے کی تربیت مکمل کرنے کے بعد انہیں سرٹیفکیٹس دیئے گئے۔

پروفیسر ڈاکٹر واسع شاکر کے لئے PAS گولڈ میڈل ایوارڈ کا اعزاز

آغا خان یونیورسٹی کے نیورولوجسٹ پروفیسر ڈاکٹر واسع شاکر نے اس سال پاکستان اکیڈمی آف سائنسز کی جانب سے P.A.S گولڈ میڈل ایوارڈ کا اعزاز حاصل کیا۔ وہ پاکستان میں یہ ایوارڈ حاصل کرنے والے پہلے نیورولوجسٹ ہیں۔ پروفیسر واسع شاکر کو یہ ایوارڈ ڈاکٹر عبدالقدیر خان آڈیٹوریم میں ہونے والی ایک پروقار تقریب میں پاکستان اکیڈمی آف سائنسز کے چیئرمین پروفیسر انور نسیم نے دیا۔ اس موقع پر آغا خان یونیورسٹی کے پروفیسر نوید خان کو بیالوجیکل سائنس، لمس یونیورسٹی جامشورو کے شہاب میمن کو کیمیائی سائنس اور قائداعظم یونیورسٹی راولپنڈی کی محترمہ رفعت نسیم کو ارضیاتی سائنس میں گولڈ میڈل دیا گیا۔

سیاچن، انور مقصود کا کامیاب اسٹیج ڈرامہ

ڈرامہ نگار، مصور اور ادیب انور مقصود کا ڈرامہ کراچی آرٹس کاؤنسل میں اسٹیج کیا گیا۔ کاپی کیٹس پروڈکشنز کا یہ ڈرامہ اپنے پچھلے ڈراموں پونے 14 اگست، سوا 14 اگست، آنگن ٹیڑھا، دھرنا اور ہاف پلیٹ کی طرح عوامی حلقوں میں بے حد سراہا گیا۔ اس ڈرامے کے ہدایت کار داور محمود اپنی ٹیم کے ہمراہ کئی دنوں تک سیاچن کے محاذ پر وقت گزار کر آئے تھے۔ اسی لئے ان کی پرفارمنس میں فطری جھلک نمایاں تھی۔ سیاچن 3D طرز پر بنی ڈرامہ ہے جس کے ذریعے پاک فوج کے جوانوں کی قربانیوں کو قوم کے سامنے مزاح کے انداز میں پیش کیا گیا۔ ڈرامہ دیکھنے والے آرٹسٹوں میں بشریٰ انصاری اور ساجد حسن بھی شامل تھے۔ اس تحریر کے ذریعے پاکستان کا اصولی موقف بھی پیش کیا گیا۔ کئی ہفتوں تک جاری رہنے والا یہ کھیل مدتوں یاد رہے گا۔

پاکستان آئی بینک سوسائٹی میں آردیشر کوواس جی ریڈیولوجی ڈپارٹمنٹ کا افتتاح

نارتھ کراچی میں پاکستان آئی بینک سوسائٹی کے جنرل اسپتال میں قائم ریڈیولوجی ڈپارٹمنٹ کو بعد از مرگ معروف کالم نگار آنجہانی آردیشر کوواس جی کے نام سے منسوب کیا گیا۔ اس ڈپارٹمنٹ کو کوواس جی فاؤنڈیشن نے اسپانسر کیا۔ اس موقع پر فرانس کے کونسل جنرل اور ریاست ہائے متحدہ امریکہ کے کونسل جنرل بھی موجود تھے۔ ان دونوں مقتدر ہستیوں نے آئی بینک سوسائٹی کی چار عشروں پر محیط خصوصیات کو سراہا۔ متحدہ قومی موومنٹ کے ڈاکٹر فاروق ستار نے اس اسپتال کو پاکستانی مریضوں کے لئے تحفہ قرار دیا۔ وائس پریزیڈنٹ ڈاکٹر جمال اختر اور اعزازی میڈیکل ڈائریکٹر ڈاکٹر جہانزیب مغل نے کوواس جی فاؤنڈیشن کے جذبہ خیر سگالی کو سراہا اور نئے عزم کے ساتھ خدمت انسانیت جاری رکھنے کا عہد کیا۔ افتتاحی تقریب میں فیتہ کاٹنے کی رسم آردیشر کوواس جی کے صاحبزادے جاوا کوواس جی نے انجام دی۔

PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

ریویوز

Books

ہم بھی وہیں موجود تھے

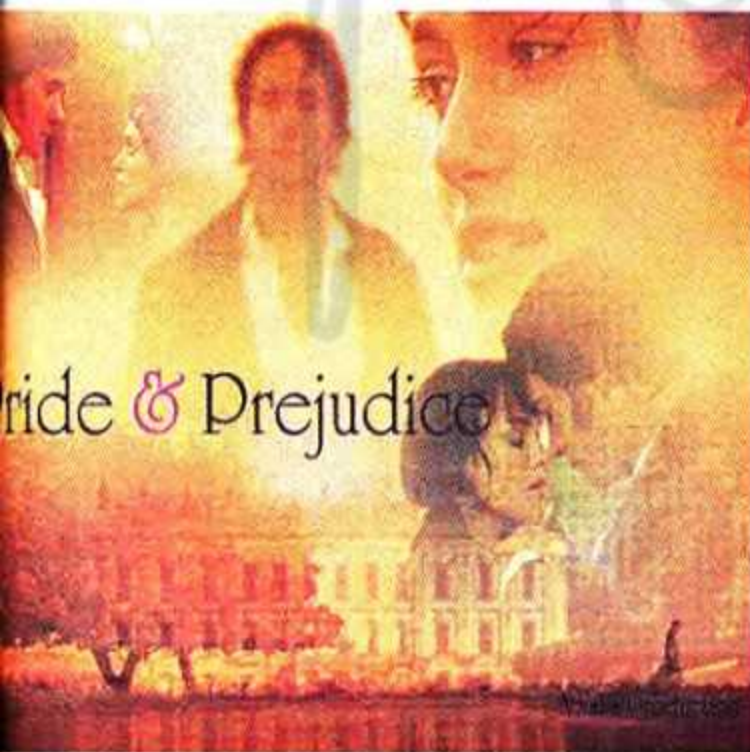
مصنف: اختر وقار عظیم
صفحات: 248
قیمت: 1200روپے
ناشر: سنگ میل پبلی کیشنز، لاہور

مصنف اختر وقار عظیم پی ٹی وی کے سنہرے دور کے سرکاری افسر رہے ہیں۔ وہ اسلام آباد مرکز کے جنرل منیجر کے عہدے پر برسوں تعینات رہے۔ یہ تصنیف ان کے روز وشب کا یادنامہ بھی ہے اور مکتوبی فلم بھی، جو کم وبیش 40 برسوں پر محیط ہے۔ یادوں کے اس دلآویز موحتاج میں بے حد دلچسپ منظر دیکھنے کو ملتے ہیں۔ ایسی ملاقاتیں جو فیتے پر منتقل نہ ہوسکیں، کسی پروگرام، کسی ڈرامائی سلسلے کا حصہ نہ بن سکیں لیکن بھلا ہو اختر کا جنہیں ایک ادب اور آرٹ کے مرکز کی یادگاریں رقم کرنے کا خوبصورت خیال آ گیا۔ اب آپ لفظوں کی صورت میں پی ٹی وی (سرکاری ٹی وی) کی رعنائی وزیبائی محسوس کرسکیں گے۔ اختر کہتے ہیں میں ٹیلی ویژن پر نوکری نہیں کرتا تھا، میرے اندر کے فنکار نے زندگی گزارنے کا اسلوب وہیں سے سیکھا۔" بلاشبہ کتاب کی طباعت اچھی ہے۔ عمدہ کاغذ، اچھی پروف ریڈنگ اور خاص کر سلیس زبان کا استعمال ایسی خوبیاں کم ہی ایک کتاب میں ذخیرہ ہوتی ہیں، آپ بھی یہ مکتوبی فلم ضرور پڑھیے۔

مانا کا گھرانہ

کاسٹ: شہروز سبزواری، ثنا جاوید، شامل خان
پیشکش: مومل دریہ

پاکستانی ڈرامہ انڈسٹری موضوعات کے لحاظ سے کسی انقلابی سطح کو چھوئے یا نہیں، ماحولیاتی تبدیلی کے لحاظ سے متنوع مناظر کی عکاسی ضرور کررہی ہے۔ عالیہ بخاری کے لکھے ہوئے اس سیریل میں ہم شمالی علاقہ جات کے حسن کے ساتھ ساتھ ایک جذباتی کہانی بھی دیکھ سکتے ہیں۔ خاندانی چپقلش، رشتوں کی سچائیاں اور منافقتیں، حسد، رشک اور جنونی کیفیت تک، یعنی کیا چیز ہے جو کہانی کو پرتاثر اور دلفریب نہیں بنارہی۔ شہروز اور ثنا جاوید کی جوڑی میں مفاہمت بھی نظر آرہی ہے اور شامل خان کے کردار کی پراسراریت اور درویشی بھی معنی خیز ہے۔ یعنی ناظرین کے لئے تجسس کا پورا پورا سامان یکجا کیا گیا ہے۔ شروع کی اقساط میں کہانی ٹھہرے ہوئے پانی کی جھیل کی طرح پرسکون انداز میں آگے بڑھ رہی تھی مگر اچانک ایک خاتون کے گھر آ جانے کے بعد کہانی اور جذبات سب ہی کچھ اتھل پتھل ہوگئے ہیں اور اب ڈرامائی سچوئشن زیادہ متاثر کن ہوگئی ہے۔ ہم ٹی وی نیٹ ورک کی زیر تحت تیار ہونے والی اس سیریل کو ایک بار دیکھ کے دوبارہ بھی دیکھا جاسکتا ہے۔ شہزاد کاشمیری نے کیمرہ ورک بہت خوب کیا ہے۔ یہ سیریل ہر منگل کی شب ''ہم ٹی وی'' سے پیش ہوتا ہے۔

Movies

Pride & Prejudice

کاسٹ: لئی جیمز، میم ریلے، جیک ہوسٹن، چارلس ڈینس اور لینا ہیڈی کے علاوہ دوسرے
ڈائریکٹر: بیراسٹرز

خوف ودہشت سے بھرپور نئی ہارر کامیڈی فلم بہت جلد سینماؤں پر نمائش کی جائے گی۔ یہ سنسنی خیز فلم جادو کے زور سے انسانی بستیوں میں تباہی لانے والی قوتوں کے خلاف برسرپیکار ہوگی۔ یہ سرگرم ٹیم خوفزدہ ہوئے بغیر انتہائی بہادری سے دشمن کا قلع قمع کرتی دکھائی دے گی۔ برائن اولیور، نتالی پورٹمین اور ٹیلر تھامسن کی مشترکہ پروڈکشن میں بننے والی یہ فلم ایکشن اور تھرل سے بھرپور تو ہوگی مگر کامیڈی کا حصہ کتنا اور کن سچوئیشنز میں ہوگا یہ ہی اس فلم میں دلچسپی کا حامل بھی ہوگا۔ دیکھنا نہ بھولئے کیونکہ اس سے پہلے بھی اس عنوان سے آپ ایک رومانوی فلم دیکھ چکے ہیں جس میں ایشوریا رائے نے پہلی بار انگریزی فلم میں کام کرنے کی کامیاب کوشش کی تھی، گوکہ اس فلم میں کوئی بھارتی اداکار نہیں مگر اس سے فرق تو پڑتا نہیں کوئی۔

ریویوز

دیس دیس کی کہانیاں

مترجم ومرتب: نصر ملک
صفحات: 112
قیمت: 200 روپے
ملنے کا پتہ: نیشنل بک فاؤنڈیشن، اسلام آباد

بچوں کے دل و ذہن میں اچھی اقدار پیدا کرنے کے لئے کتابیں طاقتور اوزار ہوا کرتی ہیں۔ کتابوں کا مطالعہ بچوں اور نوجوانوں کے تخیل کو وسیع کرنے اور ان کی تخلیقی صلاحیتیں بڑھانے کے لئے بے حد موثر ہوتا ہے۔ بظاہر عجیب وغریب طلسماتی کہانیاں بچوں کو مختلف تہذیبوں سے متعارف کرواتی اور انہیں عالمگیریت کا حصہ بننے میں معاونت مہیا کرتی ہیں۔ نیشنل بک فاؤنڈیشن نے اردو ہم عصر ڈاٹ ڈی کے نے کچھ عرصہ پہلے اردو سے دلچسپی رکھنے والے بچوں کے لئے عالمی ادب سے منتخب مختلف کہانیوں کے اردو تراجم پر مشتمل کتابیں آن لائن پیش کرنے کا منصوبہ بنایا تھا جس کی پہلی قسط کتاب ہذا کے ذریعے بچوں تک پہنچائی جارہی ہے تاکہ پاکستانی بچوں کو باقی دنیا سے جوڑنے، ان میں مزید پڑھنے اور جاننے کی لگن پیدا ہوسکے۔ نصر ملک نے اس کتاب میں دس ملکوں کی کہانیوں کا ترجمہ شامل کیا ہے اور وہ بچوں کی عام فہم زبان کو لکھنے پر قدرت رکھتے ہیں۔ یہ کتاب بھی عمدہ طریقے سے طبع ہوئی ہے اور قیمت بھی مناسب ہے۔

Drama

میں ادھوری

کاسٹ: اظفر رحمٰن، طلعت حسین، صبا حمید، حسن نیازی، عائشہ طور اور عصمت اقبال
ہدایت کار: رومی انشا

نسائی تحریروں میں اس وقت بڑی جان پڑ جاتی ہے جب لکھنے والی خواتین خود ذہنی بلوغت اور رشتوں کو سمجھنے کی صلاحیت حاصل کرتی ہیں۔ سیما شیخ بھی ایسی ہی عمدہ لکھنے والی ہیں۔ ان کے لکھے ہوئے کردار اس سیریل میں ہرے بھرے شاداب درخت کی مانند لہراتے، بل کھاتے محسوس ہوتے ہیں مگر ایک کردار ادھورے پن کا شکار ہے۔ یہ ایسی لڑکی کی داستان ہے جو درخت سے اپنا رشتہ قائم نہیں رکھ پائی، تنے سے جدا ہوگئی ہے، مگر جس بلند حوصلے سے زندگی گزار رہی ہے وہ نئی نسل کے لئے نمائندہ حیثیت رکھتی ہے۔ اس سیرل میں بھی طبقاتی محرومیاں، نامکمل ابلاغ اور ذہنی انتشار کو موضوع بنایا گیا ہے لیکن منظر نامہ بہت دلکش انداز میں لکھا گیا ہے۔ کیمرہ ورک اور ایڈیٹنگ بھی ناموزوں نہیں ہے۔ اس دلچسپ اور رومانوی سیریل ہر ہفتے کی رات 8 بجے اے آر وائی ڈیجیٹل سے دیکھا جاسکتا ہے۔

بچانا

کاسٹ: صنم سعید، محب مرزا اور عدیل ہاشمی
ڈائریکٹر: ناصر خان

اس ویلنٹائنز ڈے کے موقع پر ایک خوبصورت پاکستانی فلم ریلیز ہورہی ہے جس میں صنم سعید بھارتی لڑکی اور محب مرزا پاکستانی نوجوان کا کردار ادا کررہے ہیں۔ اس طرح سرحدوں سے ہٹ کر پاک بھارت کا یہ رومینس فلم کے پردے پر دیکھا جاسکے گا۔ ماریشس اور پاکستان میں شوٹ ہونے والی اس فلم میں محب اور صنم کی شاندار کیمسٹری دیکھنے کو ملے گی۔ ہم فلمز کے بینر تلے ریلیز ہونے والی فلم سے نہ صرف سلطانہ صدیقی کو اچھی توقعات وابستہ ہیں بلکہ ہر وہ محب وطن جو پاکستانی سینما کا احیا چاہتا ہے اسے خوش آئند اضافہ قرار دیتا ہے۔ کہانی کے اعتبار سے محب ماریشس میں پاکستانی ٹیکسی ڈرائیور کا کردار ادا کررہے ہیں جبکہ عالیہ کے کردار میں صنم سعید ہندو گھرانے سے ہیں۔ ان دونوں کا آمنا سامنا دلچسپ انداز سے ہوگا۔ عدیل ہاشمی ترقی پسند شاعر فیض احمد فیض کے نواسے اور پی ٹی وی کی نامور پروڈیوسر منیزہ ہاشمی کے صاحبزادے ہیں۔ رومینس، کامیڈی اور تھرل کے ساتھ ساتھ نوجوان پاکستانی موسیقار اور گلوکاروں کا یہ سنگم ویلنٹائنز سیزن کو پرلطف بنادے گا۔

ستاروں کی محفل

عتیقہ اوڈھو
دلو
12 فروری

80 کی دہائی میں ڈرامہ سیریل ستارہ اور مہر النساء سے شہرت پانے والی عتیقہ اوڈھو آج بھی ٹیلی ویژن انڈسٹری کی مقبول اداکارہ ہیں اس کے علاوہ وہ کاسمیٹکس انڈسٹری سے بھی وابستہ ہیں۔ عتیقہ آپ کو سالگرہ مبارک

برج حمل — 21 مارچ تا 20 اپریل

طبیعت میں ضد پیدا ہوگی اس عادت پر قابو پالیا جائے تو بہتر ہے۔ یہ سال آپ کے لیے انوکھی کامیابیاں سمیٹ رہا ہے۔ تھوڑی زیادہ محنت کرنی پڑے تو کر لیجیے۔ غیر معمولی خود اعتمادی بھی حاصل ہو سکتی ہے۔ کاروباری لوگوں کے لیے بہتر ہے کہ شراکت داری یا تو کریں ہی مت اور اگر مجبوراً کرنی پڑ جائے تو تلخی نہ ہونے دیں۔ جارحانہ رویہ مشکلات پیدا کرے گا۔

برج ثور — 21 اپریل تا 21 مئی

آپ کی قوت ارادی بڑھے گی اور آپ اپنی صفات کی وجہ سے اپنے حلقے میں مقبولیت حاصل کر لیں گے۔ دوسروں کا اثر قبول نہ کریں۔ آپ کو یوں تو غصہ کم ہی آتا ہے مگر کاروباری یا دفتری سیاست پریشان کر سکتی ہے۔ آپ اپنا کام لگن سے کر سکیں گے۔ طبیعت میں انتشار نہیں رہے گا۔ نئے دوست بن سکتے ہیں یا کوئی پرانا دوست نہایت مخلص ثابت ہو سکتا ہے۔

برج جوزا — 22 مئی تا 21 جون

آپ ہمہ صفت شخص ہیں خواہ خواتین ہوں یا مرد، ہر کسی کی شخصیت پرت در پرت ہوتی ہے۔ اس ماہ بھی آپ بیک وقت کئی شعبوں میں اپنی سرگرمیاں جاری رکھیں گے۔ اس ہمہ گیری کے باعث دوستوں اور متعلقہ افراد میں مقبولیت حاصل ہوگی۔ جائیداد کی منتقلی یا خرید و فروخت کے امکانات نظر آرہے ہیں۔

برج سرطان — 22 جون تا 23 جولائی

موقع شناسی کا ہنر آپ کو خوب آتا ہے۔ اپنے اور اپنے کنبے کے لیے مالی طور پر بہت کچھ کرنا چاہتے ہیں اور قدرت اس بات کا موقع بھی دے رہی ہے۔ اپنے مزاج، گفتگو اور تقریر کے کمال سے دوسروں کو بہت جلد متاثر کر لیں گے مگر افسوس کہ دیرپا اثر نہیں چھوڑ پائیں گے۔ اگر آپ شعبہ درس و تدریس سے وابستہ ہیں تو یہ مہینہ آپ کے لیے کوئی خوشخبری لائے گا۔

برج اسد — 24 جولائی تا 23 اگست

برج اسد اپنا عنصر آگ رکھتا ہے اور اس کی صفت غیر تغیر پذیر ہے اس لیے آپ تبدیلیوں کو پسند نہیں کرتے۔ ممکن ہے کہ آپ میں تحکم کا عنصر نمایاں ہو جائے مگر خود پر کنٹرول پائیے ہر جگہ تو اہمیت قائم نہیں ہوتی۔ اگر آپ سیاست سے وابستہ ہیں تو کوئی اہم تبدیلی خوشگوار ثابت ہو سکتی ہے۔ طالب علم ہیں تو امتحان میں کامیابی کی توقع ہے۔

برج سنبلہ — 24 اگست تا 23 ستمبر

دوستی کا جذبہ بڑھے گا۔ عام طور پر زندگی میں بڑی کامیابیاں سمیٹنے کا دور آرہا ہے۔ کم گوئی کا وصف برقرار رہے گا۔ فکر بڑھے گی اور حقیقت پسندی مزاج پر غالب رہے گی۔ اگر آپ ادیب یا صحافی ہیں تو نئی ملازمت اور بہتر معاوضہ ملنے کی امید ہے۔ آپ پر بنفشی، دھانی، سبز اور آسمانی رنگ خوب جچتے ہیں، دراصل یہی رنگ آپ کے لیے موافق بھی ہیں انہیں ضرور استعمال کریں۔

برج میزان — 24 ستمبر تا 23 اکتوبر

طبیعت میں رومان پسندی کا رجحان بڑھے گا۔ دوراندیشی سے فیصلہ کر سکیں گے۔ جائیداد و شادی اور کیریئر کے ضمن میں فیصلہ نہیں کر سکیں گے گو کہ ویسے آپ کی شخصیت خاصی رعب دار اور متوازن دکھائی دیتی ہے مگر فیصلہ کرنے میں دقت محسوس کریں گے۔ دوست اور دشمن میں تمیز کرنا سیکھنا آپ کے حق میں بہتر ہوگا۔ اندرون ملک مختصر فاصلے کے سفر کا بھی امکان نظر آرہا ہے۔

برج عقرب — 24 اکتوبر تا 22 نومبر

آپ کی صاف گوئی بہت سے افراد کو کھلے گی۔ آپ کی شخصیت میں رازوں کی گہرائی آپ کے حق میں جاتی ہے۔ آپ انتہا پسندی کو کم نہیں کر سکتے اور نہ ہی جذباتیت پر قابو پا سکتے ہیں اس لیے دوستوں کے حلقے میں مقبول نہیں ہوتے ورنہ آپ وفاشعار ہیں، روحانی صلاحیتوں کے حامل ہیں اور جھوٹ فوراً پکڑ لیتے ہیں۔

برج قوس — 23 نومبر تا 21 دسمبر

فروری میں قدرتی طور پر ایسے واقعات پیش آئیں گے کہ آپ خوش و خرم رہیں گے۔ کچھ خواب ایسے دیکھیں گے کہ جن کا پورا ہونا ممکن نہیں۔ آپ طب، قانون اور انجینئرنگ کے پیشوں میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ سیاست اور مذہبی شعبوں میں بھی کامیاب ہو سکتے ہیں۔ پلان کوئی بھی ہو مستقل مزاجی اور خلوص سے کام کرتے رہنا ہدف تک پہنچائے گا۔

برج جدی — 22 دسمبر تا 20 جنوری

آپ اچھی ذہنی صلاحیتوں کے مالک ہوتے ہیں۔ سوجھ بوجھ اور محنت کی مدد سے کاروباری اور سرکاری عہدوں پر کامیابی حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ مہینہ آپ کے لیے سعد ہے۔ کبھی کبھی طبیعت بوجھل پن کا شکار ہوگی۔ آپ مزاج کے لحاظ سے سست اور کم گو ہیں لیکن گفتگو بڑی عمدگی سے کرتے ہیں یہی وجہ ہے کہ شخصیت کا پہلا تاثر بڑا دلچسپ اور سحر انگیز ہوتا ہے۔

برج دلو — 21 جنوری تا 19 فروری

فطری طور پر آپ خاصے سمجھدار ہیں بس کبھی کبھی غصہ کر لیتے ہیں اور رنجیدہ رہتے ہیں۔ طبیعت میں سخاوت بڑھے گی۔ انفرادیت پسندی بھی غالب رہے گی۔ علم حاصل کرنے کا شوق بڑھے گا۔ بظاہر سخت مزاج لیکن اندر سے نہایت نرم دل ہوتے ہیں گو نرم دلی آپ کے حق میں نہیں جائے گی لوگ آپ کو دھوکا دے سکتے ہیں۔ دو خواتین میں سخت مزاجی کا رجحان بڑھے گا۔

برج حوت — 20 فروری تا 20 مارچ

آپ کی حساسیت یونہی برقرار رہے گی۔ اگر تنہائی تھی تو اب جاتی رہے گی فکر نہ کریں۔ آپ کا تخلیقی ذہن کچھ ایسا نیا کرنا چاہتا ہے جو پہلے نہ کیا ہو اور اس کام کی داد بھی ملے گی۔ فنون لطیفہ آپ کا خاص شعبہ ہے آپ اس سال بلند ترین منزلوں تک پہنچ سکتے ہیں۔ آپ کو تنقید اور منفی رویے پریشان کر سکتے ہیں لیکن لوگ آپ کی صلاحیتوں کے معترف ہو جائیں گے۔

گاڑھا مزہ
رشتے ہیں گپ شپ سے
چائے ہو کپ شپ سے!
Rs. 15
Rs. 20
Rs. 10
Dalda
Cup Shup
Liquid Tea Whitener
Thick & Creamy